

Инструкция по использованию мобильного приложения для тренера

Мобильное приложение тренера доступно для скачивания в <u>App Store</u> (для пользователей IOS) и <u>Play Market</u> (для пользователей Android).

Вход в приложение тренера осуществляется по логину и паролю, которые выдает сотрудник организации, назначенный администратором системы.

M CE	ЮЙ IOPT
тр	жнер
Логин	
Пароль	
В	ойти
Не удал	пось войти?

Раздел «Расписание»

В разделе «**Расписание**» отображаются тренировки за выбранную неделю. По умолчанию открыта текущая неделя, а текущая дата всегда выделена красным шрифтом.

В разделе предусмотрена навигация по неделям «вперед-назад», по стрелкам (влево или вправо) можно выбрать прошедшую или следующую неделю.

Страница с расписанием за неделю содержит блоки с тренировками, сгруппированные по дате проведения. В каждом блоке отображается информация о группе, названии тренировки, а также времени и месте её проведения.

Pad	списани	е		
<	12 июля -	18 июля	a	>
12 ИЮЛ	а, пн			
Вол Груг	ейбол 2008 1п. тактик.	(HП-1)	(13:00-14:00 © Зал 2	
13 ИЮЛЯ	I, BT			
Вол Техн	ейбол 2008 ника владени	(НП-1) ія мя	<mark>(14:00-15:00)</mark> © Зал 1	
14 ИЮЛ	I, CP			
Вол Раз	ейбол 2008 минка	(HП-1)	(18:00-19:00) © Зал З	
Вол Игр	ейбол 2008 овая	(HП-1)	19:00-20:00	
15 ИЮЛЯ	і, ЧТ			
Вол СФІ	ейбол 2008 1	(HП-1)	16:00-17:00 © Зал 1	
É) E	1	A	

При нажатии на тренировку открывается страница с детальной информацией о ней.

Страница тренировки

Страница тренировки имеет 3 основных раздела:

- Раздел «Главное»
- Раздел «Тренировочный план»
- Раздел «Общая информация»

В разделе «Главное» можно:

- ознакомиться с подробной информацией о тренировке;
- добавить медиафайлы (фото или видео);
- перейти в журнал по соответствующему виду тренировок;
- ознакомиться со списком спортсменов в данной группе;
- добавить комментарии спортсменам.

13:00-14:00, 19 июля, понедельни Волейбол 200	ик)8 (НП-1) ,
Групп. тактик.	
Главная Трен. план	Общ. инф.
Медиа	удалить
+	
Результаты трениров	вки
Поставить отметки	Журнал >
СПОРТСМЕН	ЗН
1. Глебов Л.	н
🔘 Добавить комментарий	
2. Евстифеев А.	5
💭 Добавить комментарий	
3. Корепов Г.	5
О Добавить комментарий	

При нажатии на «+» в блоке «Медиа» система предложит загрузить файл из галереи или сделать фото/видео в режиме реального времени. Загруженный файл отобразится на странице тренировки.



Медиа	УДАЛИТІ
+	

Внизу страницы отображается список спортсменов группы.

При нажатии на кнопку «Добавить комментарий» у тренера есть возможность добавления комментария спортсмену. Если комментарий был добавлен ранее, то при нажатии на него откроется окно его редактирования.

Комментарий Абрамов илья		
Хорошо себя проявил		
	🙁 😄 🙂	
Сохранить	Отмени	

Помимо комментария тренер может поставить индикатор настроения, нажав на подходящую иконку в правом нижнем углу:

- 😕 спортсмен не оправдал ожидания тренера;
- 😬 спортсмен выполнял все в рамках ожиданий тренера;
- 🙂 🙂 спортсмен превзошел ожидания тренера.

В разделе «Тренировочный план» можно:

- добавить упражнения;
- добавить время выполнения упражнения;
- добавить информацию о направленности тренировки.

Главная Трен. план	Общ. инф.
Заполненность тренир	овки
Заполнено 65 мин.	Осталось 0 м
УПРАЖНЕНИЕ	ВРЕМЯ
1. ОФП Общая физическая подготовка	20 мин
4. ТакП	
Тактическая подготовка	45 ми
Изменить упражнения	

Добавьте направленность тренировки

При нажатии на поле «Изменить упражнения» откроется страница, где можно выбрать упражнения для тренировки из списка, либо добавить новое упражнение. Чтобы добавить новое упражнение нужно нажать на значок 🔅 в правом верхнем углу и заполнить все поля.

Казад Упра Волейбол	жнения 2008 (НП-1) Сохран	нить	< Назад	Новое упражнение	Отме
	ша	ക	ВИД СПОРТА		
ид спорта: Волейбол		~	Волейбол		
Этап подготовки Раздел подготовки			ЭТАП ПОДГО	товки	
			Начальная і	подготовка	
 Общая физическа: 	я подготовка		РАЗДЕЛ ПОД	готовки	
О 10. Мед Медицинские, мед	цико-биологические н	мер			
 2. сфп Специальная физи 	физическая подготовка		СОКРАЩЕНН	СОКРАЩЕННОЕ НАЗВАНИЕ (10 СИМВОЛОВ)	
3. ТехП Техническая подго	отовка				
4. такл Тактическая подго	товка		ПОЛНОЕ НАЗВАНИЕ		
5. Интп Интегральная под	готовка				
6. теорп Теоретическая под	цготовка				
7. ПП Психологическая і	7. пп Психологическая подготовка		0	Добавить	
 в. усс Участие в спортив 	ных соревнованиях				
 9. исп Инструкторская и 	судейская практика				
Э бег Челночный бег					

Примечание: Каждое добавленное упражнение сохраняется в общем списке, все упражнения достаточно завести в систему только один раз.

Выбранное упражнение отразится на странице тренировки. При нажатии на «+» выставляется время, затраченное на это упражнение, таким образом отображается шкала заполненности тренировки.

13:00-14:00, 19 июля, понедельник Волейбол 2008 (НП-1), Групп. тактик.		13:00-14:00, 19 июля, понедельни Волейбол 200 Групп. тактик.	к 8 (НП-1),
Главная Трен. пл	ан Общ. инф.	Главная Трен. план	Общ. инф.
Заполненность трен	нировки	Заполненность трени	ровки
Заполнено 0 мин.	Осталось 60 мин.	Заполнено 65 мин.	Осталось 0 мин.
УПРАЖНЕНИЕ	ВРЕМЯ	УПРАЖНЕНИЕ	ВРЕМЯ
1. ОФП Общая физическая подготовк	(a +	1. ОФП Общая физическая подготовка	20 мин.
4. такп Тактическая подготовка	+	4. так⊓ Тактическая подготовка	45 мин.
Изменить упражнения	>	Изменить упражнения	>
Направленность тр	енировки	Направленность трен	ировки
Добавьте направленность	тренировки	Добавьте направленность тро	енировки

Тренер может указать «Направленность тренировки», заполнив в предназначенном поле.

В разделе «Общая информация» можно:

- ознакомиться с местом проведения тренировки;
- ознакомиться с информацией о тренерах, которые проводят тренировку.

Раздел «Журналы»

Журналы тренировочных занятий в этом разделе сгруппированы по конкретным группам.

Журналы	
Объект Объект.	
НП-11	
🖹 Журнал	ФФ Трен. план
НП-2	
🗐 Журнал	🕪 Трен. план
CO-1	
🗐 Журнал	Ф Трен. план
ΟΦΠ	СФП
01.06-30	01.06-30
	_
Расписание Жу	рналы Профиль

Примечание: если тренер провел у группы хотя бы одну тренировку, он будет видеть журнал данной группы в соответствующем разделе.

При нажатии на «Журнал» осуществляется переход в журнал группы по выбранному виду тренировок. «Тренировочный план» - переход ко всем запланированным, пройденным тестированиям и упражнениям группы, а также добавление новых упражнений.

Казад Тренировочный план нп-11		
Сессия тестирования НП-11 июнь: 01.06.2021-30.06.2021		
16:00 - 17:00 Игровая тренировка © Спортивный зал 1		
Тестирования ЧелБег5х6		
Упражнения упр1, упр2		
🗐 Поставить отметки		
10 ИЮНЯ, ЧТ (СЕГОДНЯ)		
Бросковая тренировка 10:00 - 11:00 © Зал З		
Упражнения + Добавить упражнения		
🗐 Поставить отметки		
11 ИЮНЯ, ПТ		
Техника владения мя ^{14:00 - 15:00} © Зал З		
Упражнения + Добавить упражнения		
🗐 Поставить отметки		

Страница журнала тренировочных занятий

При нажатии на дату проведения тренировки отобразится страница с подробной информацией о ней. Тренер может выставить результаты тестирований, проставить отметки об отсутствии, добавить комментарий и индикатор настроения и, при желании, оценить работу спортсмена на тренировке по 10-балльной шкале.

СО- Игровая тре	- 1 енировка	Трен. план
8 >	9	> 12 >
ЗH	6х9м	Бег20м
лья		>
Б	Б	
лександр		>
8	16 c	0%
еонид		>
5	17 c	0%
илл		>
5	18 c	8
инат		>
5	19 c	0
	СО- Игровая три ави области лья Б лександр ави области веонид 5 илл 5 инат 5	СО-1 Итровая тренировка 8 9 3H 9 лья 5 лья 5 лександр 16 с компартивной 10 с 8 17 с 10 17 с 10 18 с илл 18 с инат 19 с

Фамилия и имя каждого спортсмена в журнале отображаются над ячейками для добавления отметки.

Примечание: Серый цвет ячеек в журнале означает, что спортсмен не имеет членства в группе на момент проведения тренировки.

Перейдя на страницу журнала тренировочного занятия тренеру необходимо проставить посещаемость. Для этого используются следующие отметки:

- «Н» отсутствовал по неизвестной причине
- «П» отсутствовал по уважительной причине
- «Б» отсутствовал по причине болезни
- «О» опоздал на тренировку

Примечание: если тренеру неизвестна причина отсутствия спортсмена на тренировке, он может проставить «Н» до выяснения обстоятельств, а потом вернуться на страницу журнала тренировочного занятия и отредактировать отметку. Если причина отсутствия осталась неизвестной, то в журнале сохраняется обозначение «Н».

При выставлении норматива отображаются следующие индикаторы:

12 c

- восклицательный знак обозначает, что норматив не сдан;

10 с - зеленый индикатор - норматив сдан и указан % от эталона (рекордное значение в группе).

Для выставления результата норматива / оценки / отметки об отсутствии необходимо:

- нажать на соответствующую ячейку;
- ввести результат норматива или нажать на нужную оценку (отметку об отсутствии) в появившейся панели.

Для удаления результата норматива / оценки / отметки об отсутствии необходимо:

- нажать на соответствующую ячейку;
- нажать на кнопку «Удалить».

Назад СО-1	Трен. план	Հ Назад С	О-1 Трен. план
ОЛЬ		июль	
5 > 8 > 9	> 12 >	> 5 > 8	> 9 > 12
Бег20м ЗН 6х9	м Бег20м	Бег20м ЗН	6х9м Бег20и
Mpanes Hour		3. Adjuncts House	
			•
аринов Александр	>	2. Баринов Александр	
		8	
Lawrence Personal			
5 17		6х9м, Баринов	09.07.21 Отмена Александр
3H, 08.07.21	Отмена	Результат спортсмена	НПБ
БАРИНОВ АЛЕКСАНД	P		
4 5 6	7 8	Норматив 17 с	Рекорд 17 с 🤅
иментарий спортсмену		Комментарий спортсмену	1

Примечание: если тренер закреплен за группой как основной, но не назначен на тренировку, он не сможет выставить отметки.

На каждой строке есть значок , при нажатии на который осуществляется переход на страницу с информацией о выбранном спортсмене и обо всех комментариях и индикаторах настроения, которые оставил ему тренер(ы).

< Назад			СО-1 Игровая тренировка				Трен. план		
люл	Ь								
5		>	8	>	9	>	12	>	
Бег20м		ЗН		6х9м		Бег20м			
1. Абрамов Илья								>	
			Б		Б				
2. Б	аринов	B A	пексан	др				>	
			8		16	100% C			
3. Данилов Леонид								>	
			5		17	0% C			
							1		



Раздел «Профиль»

В разделе «Профиль» отображается информация о пользователе.



В верхней части отображается аватар пользователя и его ФИО.

Ниже расположена кнопка «Выйти из аккаунта», при нажатии на которую произойдет выход из учетной записи текущего пользователя приложения, и откроется страница входа в приложение.