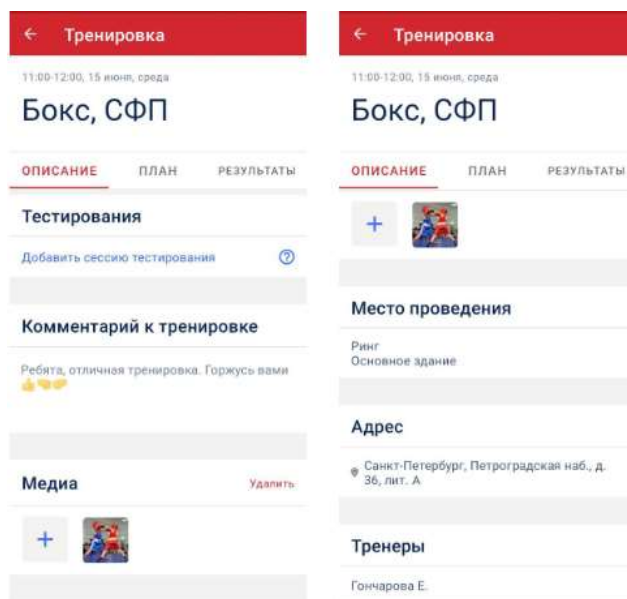


Как заполнить тренировку?

Для заполнения тренировки необходимо нажать на тренировку в блоке "Расписание".

В разделе «Описание» возможно:

- [создать сессию тестирования](#);
- написать комментарий всем спортсменам;
- загрузить фото/видео;
- информация о месте проведения тренировки;
- ФИО тренера.



В разделе «План» можно:

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



При нажатии «Добавить упражнение вручную» открывается меню, где доступен список упражнений и возможность добавить новое упражнение.

Готовые упражнения можно отфильтровать по:

- Этапу подготовки;
- Разделу подготовки;
- Базе упражнений.

В приложении доступны 2 базы упражнений, а также упражнения, созданные самим тренером:

- Общая база - упражнения, которые добавлены тренерами всех школ, подключенных к АИС «Мой Спорт»;
- Школьная база - упражнения, созданные тренерами одной школы (каждое добавленное упражнение сохраняется в общем списке базы школы, все упражнения достаточно завести в систему только один раз).

Для создания нового упражнения необходимо нажать  в правом верхнем углу.

- В окне «Описание упражнения» можно добавить url-ссылку на описание упражнения.
- Включение кнопки  «Добавить упражнения к общей базе» позволит вашему упражнению попасть в общую базу.
- При создании упражнения необходимо указать этап и раздел подготовки.

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

← Тренировка

10.00-11:00, 17 января, понедельник

Бокс, ОФП

ОПИСАНИЕ **ПЛАН** РЕЗУЛЬТАТЫ

Заполненность тренировки

Заполнено 40 мин.

Осталось 20 мин.

Упражнение	Время
Груша отработка ударов	20 мин.
разминка разминка	20 мин.

Упражнения добавлены из шаблона бокс 1, 17.01.2022

Применить шаблон тренировки >

Изменить упражнения >

Направленность тренировки

В разделе «Результаты» можно:

- [отсканировать код спортсмена на тренировке](#);
- [выставить среднюю оценку всем спортсменам за тренировку](#);
- "Исправить оценки";
- написать личный комментарий спортсмену;
- добавить индивидуальное фото/видео спортсмену.

← Тренировка

10.00-11:00, 17 февраля, понедельник

НП 1 Гончарова, ОФП

ОПИСАНИЕ ПЛАН **РЕЗУЛЬТАТЫ**

Отсканировать код спортсмена >

Все были (поставить средние оценки) >

Исправить оценки >

Оценки

1. Вахрушев А. 7

отличная работа на тренировке

Добавить медиа

2. Ерошкин Я. 7

Добавить комментарий

1 файл

← переход к скану кода

← при нажатии всем спортсменам будет выставлена оценка 7

← переход в журнал

← добавить личное фото/видео спортсмена

← написать личный комментарий