1      Разработка архитектуры проекта -  16 часов

2      Тестирование (не более ¼ проекта) - 80 часов

3      Главная страница (<http://cs410916.userapi.com/v410916855/4ee5/_FcxdsaNoP4.jpg> дизайн здесь в черновом варианте). Всего - 24 ч

a      Форма логина (на картинке нет, будет выезжать сверху) - 2 ч

b      Статические страницы (только в футере профиля, на главной нет) - 8 ч

c      Страница ошибки - 2 ч

d      Составление программы тренировок (при нажатии на кнопку открывается анкета в fancybox).  Подробнее в п.6 - 6 ч

e      Составления плана питания (аналогично) - 6 ч

4      Регистрация  - 14 ч

a      Форма регистрации. Регистрация простая: пользователь вводит имя-фамилию, email, пароль, капчу. Зарегистрироваться можно 2 путями: через форму регистрации, которая выезжает с верха страницы, либо нажав на главной одну из двух кнопок, заполнив анкету и указав свои данные. При этом после регистрации пользователю создается профиль, и он сразу попадает в него. При регистрации пользователю нужно присвоить номер (user1, user25…) по аналогии с vk.com, даже если он регистрируется как в пункте 4b. -  6ч

b      Регистрация через соц. сети (при помощи логинзы можно получить кое-какие данные). Процесс регистрации такой: авторизуемся через Loginza и после авторизации появляется summary страница с полученными данными их соцсети и кнопка “Подтвердить данные”. После подтверждения данных появляется форма ввода нового пароля и email (если удалось получить email из соцсети. Если нет, то показать дополнительно форму ввода email). После этого также как в п. 4a. В базе данных ассоциировать профиль с какой-то соцсетью. 8ч

5      Авторизация -  2 ч

a      Авторизация с помощью мыло/пароль

b      Авторизация через Loginza. После авторизации проверить, если такой пользователь в системе. Если нет, то см. 3.b

6      Личный кабинет

a      Дневник тренировок (<http://cs410916.userapi.com/v410916855/4edb/KUj09cO5sDk.jpg>)

Аналог «Моя страница» контакта, то есть главная страница профиля. Выводится программа тренировок и питания на каждый день согласно графику. В день тренировки можно ввести свои веса и повторения и сохранить. Таким образом, выбрав в календаре эту дату, пользователь увидит, что он делал в тот день. Ниже программ место для ввода замеров, силовых и других показателей (вес, рост). По аналогии их можно заполнить и они сохраняются с привязкой к конкретному дню. - 24 ч

b      Программа тренировок (<http://cs410916.userapi.com/v410916855/4ed1/P2rcgr8nkdo.jpg>)

На странице выдается текущая программа тренировок пользователя. Если ее еще нет, он  может ее составить 2 методами – вручную либо автоматически. При автоматическом составлении он заполняет анкету (такую же как на главной) и получает программу. В ручном режиме он добавляет дни, время тренировок и упражнения из списка. В админской части автоматическое составление программы должен выглядеть как некий конструктор, где админ задает условия и что получает на выходе. Все условия уже расписаны обычным текстом. - 40 часа

c      Программа питания (<http://cs410916.userapi.com/v410916855/4ec7/xqEBA_TjAAc.jpg>)

Аналогично программе тренировок составляется вручную либо автоматически. На выходе получаем план питания на день (ккал, приемы пищи, сколько есть белков, жиров и углеводов). Далее пользователь заполняет приемы пищи продуктами, которые выводятся из базы данных в поле справа. Добавлять можно 2 способами – drag&drop и нажатием плюсика в строке с продуктом. При добавления продукта в прием пищи автоматически подсчитывается калораж текущего приема пищи и дня в целом. Для удобства снизу сделаны наглядные диаграммы по белкам углеводам и жирам. При превышении на определенный % калорий, заданных в плане питания, пользователь увидит об ошибке.  -  40 часов

d      Графики прогресса. Пользователь может создать график прогресса силовых упражнения, замеров, веса. Возможно строить несколько графиков на одном, если совпадают поля. Сохраненные графики остаются на странице и автоматически обновляются при вводе данных на странице дневник. - 32 часа

e      Настройки профиля (ФИО, пароль, соцсети, выход из профиля) 6 часов

f       Упражнения – статические страницы - 4 часа

7.    Экспортирование данных. Важная часть – экспорт программ тренировок и питания. При нажатии на кнопку экспорта, пользователю предлагается выбрать период, какой из планов (или оба) выгружать. Период может быть день, неделя, месяц и через ввод даты. При этом формируется html страничка, от которой пользователю выдается ссылка (для вставки на форумах и проч.). Зайти на данную страничку можно только по этой ссылке. На ней расположен либо календарик (если период от месяца), либо линейка с датами (если он маленький). При нажатии на дату ниже появляется выполненный план тренировок или питания (или оба). Можно также раскрыть все даты сразу. Таким же образом надо реализовать взаимодействие с соц сетями. - 40ч

-- Кроме того, настройка проекта для использования в git и прочие явно нуказанные нюансы - 40 часов.

Каждый пункт должен быть оформлен в отдельный модуль. Стандарты кодирования PSR-X<https://github.com/ekshibarov/fig-standards/tree/master/accepted>

Технологии PHP 5.3.x, 5.4.x, MySQL 5.5, jQuery, Processing.js(или любая другая библиотека на JavaScript для рисования графиков).