Руководство пользователя программы для ЭВМ «GYMBOT»

Документ описывает порядок работы с программой для ЭВМ «GYMBOT» (далее — «Программа», «ПО») для трёх ролей: **конечного пользователя** (работа в канале связи), **администратора** (работа с веб-панелью управления) и **партнёра** (личный кабинет учёта привлечённых пользователей). Инструкция по установке и первичной настройке приведена в отдельном документе `ПО_Установка_и_эксплуатация.md`; общее описание и функциональные характеристики — в `ПО_Описание_и_функциональные_характеристики.md`.

Руководство раскрывает порядок выполнения всех функциональных характеристик, заявленных в документе описания и функциональных характеристик ПО «GYMBOT». Таблица соответствия «функциональная характеристика — раздел настоящего руководства» приведена в приложении.

Интерфейс Программы полностью русскоязычный.

Часть 1. Работа конечного пользователя (в мессенджере или веб-чате)

Конечный пользователь взаимодействует с Программой через программный интерфейс (бота) в мессенджерах **ВКонтакте** (сообщество «Gym Bot», https://vk.me/club242854397) и **MAX** (бот «GYMBOT», https://max.ru/id027817399356_bot), а также в собственном веб-чате правообладателя (https://quiz.gym-bot.ru). Установка отдельного приложения не требуется: используется установленный у пользователя мессенджер либо любой современный веб-браузер. Во всех каналах сценарий, состав экранов и названия кнопок одинаковы: бизнес-логика единая, канал отличается только способом доставки сообщений.

Управление во всех разделах устроено одинаково: Программа выводит экран с текстом (при необходимости — с фотографией, видео или файлом) и набор экранных кнопок. Действие выполняется нажатием кнопки; там, где требуется значение (рост, вес, возраст, промокод, адрес электронной почты), оно вводится в поле сообщения. Кнопка **«Вернуться назад** ⬅️ **»** возвращает на предыдущий экран.

1.1. Начало работы

1. Открыть Программу в выбранном канале — бота в мессенджере или страницу веб-чата (по ссылке-приглашению правообладателя или партнёра).
2. В мессенджере нажать кнопку **«Начать»**; в веб-чате диалог начинается автоматически при открытии страницы. Программа выводит приветствие и предлагает заполнить анкету (кнопка **«Начать** 🚀 **»**).
3. **Дать согласие на обработку персональных данных.** Первым экраном анкеты Программа сообщает, какие данные собираются и с какой целью, и приводит ссылку на действующую редакцию политики обработки персональных данных (https://gym-bot.ru/privacy). Опрос начинается после нажатия кнопки **«Согласен, продолжить** ✅ **»**. Если пользователь не согласен, достаточно не продолжать анкету: без согласия она не запускается, вернуться к ней можно в любой момент командой `/start`. Отозвать данное согласие можно, обратившись в службу поддержки (контакт указан на том же экране). При изменении редакции политики согласие запрашивается заново.

Фотографии и видео, отправляемые пользователем для отметки о выполнении задания, Программой не сохраняются и не анализируются: проверяется только наличие вложения. Анализ фотографии блюда (п. 1.7.1) выполняется только по фотографии, которую пользователь сам отправляет для этой цели.

Если пользователь пришёл по ссылке партнёра или ввёл его промокод, Программа запоминает источник привлечения при первом обращении (модель «первого касания») и в дальнейшем его не переписывает.

1.2. Ввод исходных данных (анкета)

Программа поочерёдно запрашивает у пользователя параметры, необходимые для расчёта индивидуального плана: пол, имя, антропометрические данные (рост, вес, желаемый вес), возраст, тип телосложения, цель, место и условия тренировок, доступный инвентарь, частоту и предпочтения по нагрузке, ограничения (травмы, гибкость) и другие сведения. Ответы даются нажатием экранных кнопок или вводом значения. Кнопка **«Вернуться назад ⬅️»** возвращает к предыдущему вопросу.

Анкета состоит из двух частей. После первой части Программа предлагает либо продолжить подробный опрос (кнопка **«Продолжаем ✅»**), либо ограничиться уже введёнными данными (**«Да, пропусти вопросы 😔»**) — во втором случае расчёт выполняется по сокращённому набору параметров.

По завершении анкеты Программа формирует и показывает **сводку введённых данных**; пользователь подтверждает её кнопкой **«Все верно ✅»** или запускает анкету заново кнопкой **«Ты что-то напутал 😢»** для исправления.

1.3. Получение результата (персональный план)

На основе введённых данных Программа **в автоматическом режиме рассчитывает и выдаёт** индивидуальный план: программу тренировок и рекомендации по питанию, а также демонстрационные материалы — пример тренировочного дня, пример тренировки с видео упражнений и пример дневного рациона. Демонстрация проходится теми же кнопками, что и основной сценарий (в демонстрационной тренировке на первом упражнении доступна кнопка «🔄 **Заменить упражнение**» — облегчённый или усложнённый вариант), и завершается экраном с предложением оформить доступ.

Далее пользователь выбирает удобное время ежедневных напоминаний (экранная сетка часов с 07:00 до 22:00), день начала программы (**«Сегодня»** или **«Завтра»**) и предпочитаемый формат сопровождения: **«С питанием и тренировками»**, **«Только с питанием»** или **«Только с тренировками»** (выбор подтверждается кнопкой **«Назначить этот формат ✅»**).

1.4. Лицензия и оплата

Полный функционал предоставляется на условиях **простой (неисключительной) лицензии** по лицензионному соглашению (оферте), размещённому на сайте правообладателя (https://gym-bot.ru/oferta). Без оплаты доступен **бесплатный ознакомительный доступ**: анкета, персональная сводка, демонстрационные материалы и ограниченное число анализов фотографии блюда (п. 1.7.1).

Право использования предоставляется в двух режимах:

- **срочная лицензия (подписка)** на 7, 28 или 365 календарных дней с автоматическим продлением;
- **бессрочная лицензия** за единовременный платёж, без автоматического продления.

Тариф	Период	Лицензионное вознаграждение
Базовый	28 календарных дней	999 ₽, далее 999 ₽ каждые 28 дней
Базовый, первый период по акционному предложению	28 календарных дней	499 ₽ или 299 ₽, далее 999 ₽ каждые 28 дней
Альтернативный	7 календарных дней	299 ₽ каждые 7 дней
Годовой	365 календарных дней	1 990 ₽ каждые 365 дней
Бессрочный	Без ограничения срока	2 990 ₽ единовременно

Действующие тарифы публикуются на странице https://gym-bot.ru/price. Порядок оплаты права использования:

1. На экране с условиями нажать кнопку «🎁 **Выслать ссылку на оплату»** (на демонстрационных экранах — «✅ **Выслать ссылку на оплату»**).
2. Перейти по ссылке — открывается страница оплаты на сайте правообладателя (https://gym-bot.ru).
3. Оплатить выбранный тариф банковской картой через платёжную систему CloudPayments. Реквизиты карты вводятся на защищённой странице платёжной системы; Программа к ним доступа не имеет.
4. Вернуться в диалог, нажать **«Готово ✅ »** и ввести адрес электронной почты, указанный при оплате. Программа проверяет формат адреса и открывает доступ к программе сопровождения.

Указанный адрес используется для сверки с реестром успешных транзакций платёжной системы (см. раздел 2.2).

1.5. Главное меню сопровождения

После оформления доступа Программа ведёт пользователя по программе сопровождения. У сопровождения два состояния:

- **Режим ожидания** — Программа не отвлекает пользователя; на экране остаётся кнопка **«Разбудить 💬 »**;
- **Активный режим** — открыто главное меню со всеми разделами.

Кнопки главного меню активного режима:

Кнопка	Что открывает
«Питание 🍏 »	Рацион текущего дня, нормы и рецепты (раздел 1.7)
«Вышли тренировку 💪 »	Экран выбора активности на день (раздел 1.6)
«Покажи мой профиль 👤 »	Карточка профиля, замеры, редактирование (раздел 1.9)
«Комната порталов 🚪 »	Переход к нужному дню программы (раздел 1.10)
«Поговорить с 🤖 »	Диалог с ИИ-ассистентом (раздел 1.8)
«Помощь 💬 »	Инструкция, служба поддержки, заморозка (раздел 1.13)
«Обратно в режим ожидания 💤 »	Возврат в режим ожидания

Меню конкретного дня программы содержит кнопки «💪 **Тренировка»**, «🍏 **Питание»**, кнопку задания дня (например, «🔮 **Посвящение»**; у тренировочных дней без задания её нет) и **«Режим ожидания 💤 »**. После выполнения задания открывается экран «Что открыть дальше?» с балансом баллов и кнопками «💪 **Тренировку»**, «🍏 **Питание»**, «⭐ **Задание дня»**, **«Режим ожидания 💤 »** и «🎁 **Магазин»**.

1.6. Тренировки

Кнопка «Вышли тренировку 💪 » (в меню дня — «💪 Тренировка») открывает экран выбора активности. На экране приведён план недели с отметками пройденных дней и рекомендация на сегодня, а также четыре кнопки: «🏋 **Силовая тренировка»**, «🎲 **Собрать тренировку»**, «🏃 **Кардио тренировка»**, «🧘 **Отдых»**.

1.6.1. Силовая тренировка по программе

Нажать «🏋 **Силовая тренировка»**. Программа показывает обзор занятия (число упражнений, подходы, повторы) и предлагает запустить его кнопкой **«Запустить тренировку 🔥 »** (либо вернуться **«В режим ожидания 💤 »**). Далее занятие идёт по шагам:

1. Экран упражнения: название, число подходов и повторов, время отдыха, видео с техникой выполнения. Видео подбирается с учётом пола пользователя.

2. Переход к следующему упражнению — кнопкой **«Выполнено ✅ »**; предусмотрены пропуск упражнения (**«Пропустить упражнение ⏭️ »**) и досрочное завершение занятия (**«Закрыть тренировку ❌ »**).
3. После последнего упражнения Программа, если это предусмотрено занятием, предлагает специализацию и (или) заминку (раздел 1.6.5) и просит отметить занятие кнопкой **«Выполнено ✅ »** или **«Просмотрено 👀 »**.
4. За выполненное занятие выдаётся награда — рецепт полезного десерта или баллы FitCoin (раздел 1.11).

Состав занятия зависит от пола и указанного в анкете места тренировок (дом или зал) и меняется от занятия к занятию: Программа ведёт счётчик пройденных силовых и выдаёт следующее по программе. Счётчик сдвигается только при отметке «Выполнено ✅ »; отметка «Просмотрено 👀 » и досрочное закрытие занятия его не сдвигают.

1.6.2. Сборка тренировки под профиль (генератор)

Кнопка **« 🎲 Собрать тренировку»** доступна на любом экране выбора активности. По нажатию Программа **собирает новое силовое занятие из библиотеки упражнений** (более 150 упражнений) под профиль пользователя:

- целевые группы мышц берутся из значения **«Акцент»** в профиле (раздел 1.9), а если оно не задано — из ответов анкеты о фокусе тренировок и цели;
- суммарный объём нагрузки рассчитывается по указанному в анкете уровню подготовки и цели;
- отбираются только упражнения, подходящие по месту занятий (дом или зал), полу и доступному инвентарю; упражнения, противопоказанные при указанных пользователем травмах, исключаются;
- не менее 70 % нагрузки направляется на целевые группы мышц, а в режиме «всё тело» обеспечивается равномерный охват всех групп.

Собранное занятие (обычно от 2 до 10 упражнений) выполняется теми же экранами, что и занятие по программе (раздел 1.6.1). Каждое нажатие кнопки формирует **новое** занятие, поэтому упражнения не повторяются от раза к разу. Счётчик программы при этом не сдвигается: собранная тренировка дополняет программу, а не заменяет очередное занятие.

1.6.3. Кардио

Нажать **«🏃 Кардио тренировка»** и последовательно выбрать параметры занятия:

Шаг	Кнопки
Длительность	«🔥 20 минут», «🔥 30 минут», «🔥 40 минут», «🔥 50 минут»
Тип	« 🚶 Моно кардио», «🏃 Интервальное кардио»
Активность	« 🚶 Ходьба», «🏃 Бег», «🏊 Плавание», «🚴 Велосипед», «🏠 Дома»
Интенсивность	«Лайфхак 😉 » — способ контроля нагрузки, «Дай формулу 🤓 » — расчёт целевого пульса, «Далее ➡️ »

Затем Программа предлагает запланировать время занятия по московскому времени (**«⏰ Запланировать по Москве»**) и, при согласии пользователя, присылает сопровождающие аудио- и видеоматериалы. Отметка о выполнении возвращает пользователя в меню дня.

1.6.4. День отдыха

Кнопка **« 🧘 Отдых»** открывает сценарий восстановительного дня: рекомендации по активному и пассивному восстановлению и лёгкая растяжка с видео. Экраны проходятся кнопками так же, как

упражнения тренировки.

1.6.5. Заминка и специализация

- **Заминка** — последовательность упражнений на растяжку с видео и звуковым сопровождением, предлагаемая после последнего упражнения силового занятия там, где она предусмотрена. От заминки можно отказаться.
- **Специализация** — дополнительный блок на отдельную группу мышц, предлагаемый после каждой третьей силовой тренировки (кнопки **«Добавить ✅ »** / **«Отклонить ❌ »**). Группа выбирается кнопками: «Ягодицы», «Пресс», «Ноги», «Руки», «Спина», «Грудь». Блок выполняется теми же экранами, что и основное занятие.

1.7. Питание

Кнопка **«Питание »** (в меню дня — « Питание») открывает рацион текущего дня:

- **норма калорийности и БЖУ**, рассчитанная по параметрам пользователя (весовая категория, цель, режим питания);
- **набор блюд на день** — завтрак, обед, ужин, перекусы; для каждого блюда указана калорийность и приведена ссылка на страницу рецепта;
- **библиотека рецептов** — около 100 авторских рецептов правильного питания, оформленных отдельными веб-страницами на сайте правообладателя (состав, калорийность и белки/жиры/углеводы на 100 г, ингредиенты, пошаговое приготовление, число порций). Страница открывается по ссылке из плана дня в браузере;
- **план питания на неделю** — файл-конструктор в формате PDF, который Программа присылает в диалог, а также меню недели (кнопка **«Показать план на неделю »**) с выбором дня;
- **управление калорийностью** — в меню недели кнопка **«Управлять своими Ккал»** (**«Уменьшить Ккал»** / **«Увеличить Ккал»**) позволяет сдвинуть калорийность относительно расчётной; выбор сохраняется в профиле и применяется к последующим дням.

1.7.1. Анализ блюда по фотографии

Кнопка **«Анализ тарелки »** на экране питания запускает анализ приёма пищи. Отправить фотографию можно и без нажатия кнопки — прямо на экране питания, а также в свободном диалоге вне сценария (после заполнения анкеты). Функция работает во всех каналах: во ВКонтакте и MAX фотография отправляется в диалог обычным способом, в веб-чате — кнопкой с изображением камеры рядом с полем ввода. Программа отвечает составом блюда, оценкой калорийности и БЖУ **интервалом**, сопоставлением с целью пользователя и одной-двумя рекомендациями.

Порядок работы:

1. Отправить фотографию тарелки одним снимком. К фотографии можно добавить подпись-уточнение — например «порция на двоих» или «без соуса», — она учитывается при расчёте.
2. Получить результат. Можно отправлять снимки подряд; возврат к рациону дня — кнопкой **«Вернуться назад »**.

Для анализа снимок передаётся языковой модели сервиса Cloud.ru Evolution Foundation Models (ООО «Облачные технологии», Российская Федерация). Имя и контактные данные пользователя модели не передаются; сама фотография Программой не сохраняется.

Журнал калорий. Результат каждого анализа (название блюда, оценка калорийности и БЖУ) сохраняется в журнал питания пользователя по дням. Журнал открывается кнопкой **«Журнал ккал »** — она приходит под каждым анализом и отдельным сообщением на экране питания — в браузере (в веб-чате — в соседней вкладке, во ВКонтакте и MAX — во встроенном браузере приложения). В журнале:

1. Листать дни стрелками «‹ ›», на вкладке «Неделя» — смотреть график калорий за 7 дней.

2. Видеть сумму калорий за день против дневной нормы и оценку соотношения белков, жиров и углеводов; по нажатию на запись — раскрыть текст анализа.
3. Добавить приём пищи вручную кнопкой «+»: начать вводить название, выбрать продукт из подсказок и указать вес — белки, жиры и углеводы пересчитаются; для продукта, которого нет в справочнике, — кнопка «Узнать БЖУ у ассистента».
4. Исправить или удалить запись, задать свою норму калорий.

Ссылка личная и действует сутки. Если журнал сообщает «Ссылка устарела», достаточно снова нажать кнопку «Журнал ккал 📔 » в последнем сообщении с ней или открыть экран питания.

Важно учитывать:

- калорийность и БЖУ приводятся **интервалом и являются оценочными**: по фотографии нельзя определить точный вес порции и способ приготовления. Значения предназначены для ориентировки, а не для точного учёта;
- если продукт можно спутать (например, рыба и мясо), Программа указывает оба варианта — состав следует уточнить самостоятельно;
- если на снимке нет еды, Программа сообщает об этом и не приводит числовых значений;
- число анализов ограничено: до оплаты доступно 3 анализа всего, после оплаты — до 5 анализов в сутки. При исчерпании лимита Программа сообщает об этом в диалоге; неудавшийся анализ (например, из-за сбоя связи) в лимит не засчитывается.

1.8. ИИ-ассистент

Кнопка **«Поговорить с 🤖 »** (либо кнопка **«Спросить ИИ-ассистента 🤖 »** под сообщением активного режима) открывает свободный диалог с ИИ-ассистентом на базе языковой модели GigaChat-3-Pro, размещённой в сервисе Cloud.ru Evolution Foundation Models (ООО «Облачные технологии»). Вопрос набирается в поле сообщения; ответ выводится по мере формирования. Ассистент отвечает с учётом профиля пользователя (пол, антропометрия, цель, ограничения), поэтому рекомендации соотносятся с его программой; имя и контактные данные пользователя модели не передаются. Диалог многоходовый: можно задавать вопросы подряд. Возврат в меню — кнопкой **«Вернуться назад ⬅️ »**.

Ассистент доступен также во время анкеты (кнопка **«Задать вопрос 🤓 »**) и на тематических экранах программы сопровождения.

1.9. Профиль, замеры и акцент

Кнопка **«Покажи мой профиль 👤 »** открывает карточку профиля: имя, пол, рост, вес, цель, акцент, место тренировок, время ежедневной рассылки, замеры (талия, бёдра), баланс баллов и приобретённые в магазине предметы.

Кнопка «✏️ **Редактировать»** открывает список изменяемых полей:

Кнопка	Что меняется
«Пол 👤 »	Пол — влияет на подбор упражнений и видео
«Имя 📝 »	Имя, которым Программа обращается к пользователю
«Вес ⚖️ »	Текущий вес — влияет на нормы питания
«Рост 📏 »	Рост
«Рассылка плана ⏰ »	Час ежедневного напоминания (07:00–22:00)
«Место тренировок 🏋️ »	Дом, зал, улица, парк — влияет на подбор упражнений
«Акцент 🎯 »	Целевые группы мышц для сборки тренировки

Значения **акцента**: «Всё тело», «Грудь, плечи, руки», «Спина», «Пресс», «Ноги, ягодицы». Выбранное значение управляет подбором упражнений в генераторе (раздел 1.6.2): при значении «Всё тело» нагрузка распределяется равномерно, при остальных — не менее 70 % нагрузки направляется на выбранную группу.

Изменённые значения сохраняются сразу и применяются к последующим расчётам; проходить анкету заново не требуется.

Замеры вносятся по запросу Программы на соответствующих этапах программы (вес, обхваты) — значения вводятся числом и сохраняются в профиле, а затем используются для отслеживания динамики в отчётных днях.

1.10. Навигация по программе

- **Календарный порядок.** Текущий этап (день программы) вычисляется от даты оформления доступа, поэтому материалы поступают в запланированном темпе без действий пользователя.
- **Возврат к текущему шагу.** Команда `/start` в любой момент открывает меню текущего дня; прогресс не сбрасывается.
- **Комната порталов.** Кнопка **«Комната порталов 🚪 »** позволяет открыть любой день программы: после входа (**«Войти ✅ »**) выбрать **«Мгновенный портал ⚡ »** и подтвердить **«Переместиться ✅ »**; Программа показывает список дней текущей недели (кнопки «⬅️ Прошлая неделя» и «{номер} неделя ➡️ » перелистывают недели). Выбранный день открывается после подтверждения кнопкой **«Войти ✅ »**. Отказаться — кнопками «Отказаться ❌ » или «Отклонить ❌ ».
- **Заморозка.** «Помощь 💬 » → «❄️ **Заморозка»** → «❄️ **Заморозка ✅ »** приостанавливает отсчёт этапов (отпуск, болезнь). В режиме заморозки ежедневные напоминания не приходят. Возобновление — кнопкой «🔥 **Разморозить ✅ »**; сопровождение продолжается с того же этапа, а не перескакивает вперёд.

1.11. Баллы FitCoin и магазин

За выполнение заданий программы (отметка о выполнении, внесение замеров, отчёты, ответы на контрольные вопросы) Программа начисляет внутренние баллы — **FitCoin**. Баланс виден в карточке профиля и на экране «Что открыть дальше?». Повторное прохождение того же задания баллы не удваивает.

Кнопка **«🎁 Магазин»** открывает внутренний магазин: категории товаров, карточка товара с описанием и ценой в баллах, покупка кнопкой **« 💰 Купить»**. Покупка списывает баллы с баланса; при нехватке баллов Программа сообщает об этом и покупка не совершается. Приобретённые предметы отображаются в карточке профиля.

1.12. Напоминания и рассылки

- **До оформления доступа** Программа присылает напоминания и предложения по выбранному сценарию (в том числе тематические подборки и мини-опросы). Рассылка прекращается сразу после оплаты.
- **После оформления доступа** ежедневно в выбранный час (раздел 1.9) приходит план на день с кнопкой **«Открыть план дня 📅 »**, которая открывает меню текущего дня.
- Отдельным сообщением заранее приходит уведомление о дате и сумме следующего платежа.
- В режиме заморозки ежедневная рассылка не выполняется.

1.13. Поддержка и управление подпиской

Кнопка **«Помощь 💬 »** открывает три раздела:

- **« 💻 Инструкция»** — ссылка на краткую инструкцию по работе с Программой на сайте правообладателя;
- **«📩 Служба поддержки»** — контакт технической поддержки;
- **«❄️ Заморозка»** — приостановка сопровождения (раздел 1.10).

Продление. Подписка продлевается автоматически (рекуррентный платёж) с предварительным уведомлением; бессрочная лицензия автоматического продления не имеет. Отменить подписку можно в любой момент на странице отмены подписки на сайте правообладателя (https://gym-bot.ru/unsubscribe). Если написать в диалоге просьбу отменить подписку, Программа на любом шаге сценария ответит ссылкой на страницу отмены и контактом поддержки, не прерывая текущий сценарий; просьба отмечается для администратора (раздел 2.2).

Техническая поддержка. Обращения — через раздел «Помощь 💬 » либо по адресу **gymbotinfo@yandex.ru** (см. также раздел «Техническая поддержка» части 4).

1.14. Команды Программы

Команда	Действие
`/start`	Возврат к текущему шагу сценария (для оплативших — к меню текущего дня программы); прогресс не сбрасывается
`/promo <код>`	Ввод промокода партнёра — используется, когда переход по ссылке недоступен; принимается на любом шаге и не прерывает сценарий. Регистр символов значения не имеет
`/help`	Краткая справка по работе с Программой
`/reset`	**Полный сброс:** удаляются профиль, введённые данные, отметка об оплате и накопленные баллы. Действие необратимо

Команды набираются в поле сообщения вручную: подсказка команд в интерфейсе канала не выводится, чтобы `/reset` нельзя было выполнить случайным нажатием.

Часть 2. Работа администратора (веб-панель)

Администратор управляет Программой через веб-панель, доступную по защищённому адресу (HTTPS) после установки (см. `ПО_Установка_и_эксплуатация.md`). Доступ к панели — по логину и паролю; при заданном пароле включаются авторизация и сессии.

2.1. Вход

Открыть адрес панели в браузере и авторизоваться. При первом использовании учётная запись создаётся по инвайт-коду, заданному в конфигурации. Учётные записи разделены по ролям: администратор видит все разделы панели, партнёр — только свой личный кабинет (часть 3).

2.2. Основные разделы панели

- **Переписка** — просмотр диалогов пользователей, карточка профиля (только для оператора; поиск по идентификатору/имени).
- **Пользователи** — сводная таблица пользователей всех подключённых каналов: статус оплаты и её подтверждения сверкой с платёжной системой, этап сценария, метки, фильтры (в том числе «🚫 Заблокировали» и «💸 Просят отмену»; обработанная просьба об отмене снимается кнопкой «✓ обработано»). Оплата считается подтверждённой, если указанный пользователем адрес электронной почты найден среди успешных транзакций платёжной системы; не подтверждённые по истечении контрольного периода выделяются для разбора. Недоступность платёжного интерфейса не приводит к ложным отметкам — проход сверки пропускается.
- **Аналитика** — сводные показатели (переходы, посетители, переходы к оплате, оплаты) и графики; разбивка по ссылкам-меткам и периодам, выбор диапазона дат.
- **Партнёры** — учёт партнёров, их реферальных ссылок и промокодов, ставок вознаграждения и показателей; расчёт комиссии (только по подтверждённым оплатам), реестр выплат (начислено / выплачено / к выплате) и выдача дополнительных кодов.
- **Боты** — список подключённых каналов и их состояние; добавление канала по ключу доступа (с проверкой), включение/выключение, смена ключа доступа, управление ссылками-метками.

2.3. Типовые операции администратора

- **Подключить канал** — раздел «Боты» → добавить по ключу доступа. Введённый ключ проверяется обращением к программному интерфейсу канала (для веб-канала — проверкой публичного адреса), после чего канал становится активным. Сам процесс канала запускается своей службой (см. раздел 2.4 и `ПО_Установка_и_эксплуатация.md`, раздел 5.2).
- **Сменить ключ доступа** — раздел «Боты» → «Сменить токен»: база данных канала сохраняется.
- **Создать ссылку-метку (UTM)** — раздел «Боты» или «Аналитика»; ссылка используется для учёта переходов, начала работы и оплат. Ссылку можно переименовать или удалить; сам код ссылки неизменяем, так как на нём построен учёт.
- **Выдать партнёру дополнительный промокод** — раздел «Партнёры» → «+ Код».
- **Зарегистрировать выплату партнёру** — раздел «Партнёры» → «Выплата»; сумма по умолчанию равна остатку к выплате.
- **Просмотреть аналитику** — раздел «Аналитика», выбрать период и, при необходимости, конкретную ссылку.
- **Резервное копирование и обслуживание** — по расписанию, файлы баз данных и журналы (см. документ по эксплуатации).

2.4. Запуск, остановка и удаление Программы

Действия выполняются администратором на сервере; конечному пользователю они не требуются. Полный порядок — в документе `ПО_Установка_и_эксплуатация.md`, разделы 3 и 5.

- **Загрузка и установка** — см. `ПО_Установка_и_эксплуатация.md`, раздел 3.
- **Запуск:**

```
systemctl start gymbot-vk gymbot-max gymbot-web gymbot-viewer   # на сервере (службы systemd)
# либо вручную, по одному процессу на канал:
.venv-vk/bin/python3     -m vk.main      # канал «ВКонтакте»
.venv-max/bin/python3    -m max.main     # канал «MAX»
.venv-web/bin/python3    -m web.main     # веб-чат на сайте правообладателя
.venv-viewer/bin/python3 viewer/app.py   # панель администратора
```

- **Остановка:**

```
systemctl stop gymbot-vk gymbot-max gymbot-web gymbot-viewer
# либо вручную:
pkill -9 -f "vk.main"; pkill -9 -f "max.main"; pkill -9 -f "web.main"
```

- **Удаление:** остановить службы (см. выше), отключить их автозапуск (`systemctl disable gymbot-vk gymbot-max gymbot-web gymbot-viewer`), удалить каталог с Программой (`/opt/gymbot`) и файлы служб. Данные пользователей хранятся в файлах баз данных (`*.db`) внутри каталога Программы — при удалении каталога они удаляются вместе с ним, поэтому перед удалением рекомендуется сделать резервную копию.

Часть 3. Работа партнёра (личный кабинет)

Партнёр — лицо, привлекающее пользователей по персональной ссылке или промокоду и получающее вознаграждение с оплат привлечённых пользователей.

3.1. Регистрация и вход

1. Открыть страницу программы партнёрства и перейти к регистрации.
2. Заполнить форму, указав код приглашения, полученный от правообладателя.
3. После регистрации Программа автоматически выдаёт партнёру **персональную реферальную ссылку**; она же является его промокодом.

Вход выполняется по тем же логину и паролю. Партнёру доступен только личный кабинет: разделы «Переписка», «Боты» и данные других партнёров закрыты.

3.2. Разделы личного кабинета

- **Ссылка и код** — персональная ссылка с кнопкой копирования. Ссылку размещают в публикациях; если переход по ссылке невозможен (упоминание в видеоролике, офлайн-реклама), пользователю диктуется код, который тот вводит командой `/promo <код>` (раздел 1.14).
- **Показатели** — карточки «Клики», «Пришли», «Оплатили» и «Комиссия за период», а также график воронки. Период выбирается пресетами дат.
- **Деньги** — «Начислено», «Выплачено», «К выплате» и история выплат. Эти показатели всегда считаются за всё время и от выбранного периода не зависят.

3.3. Как учитывается привлечение

Переход по ссылке, начало работы и оплата учитываются по одному и тому же коду, поэтому ссылка и промокод дают одинаковый результат. Источник закрепляется за пользователем при первом обращении и в дальнейшем не переписывается.

Комиссия начисляется только с оплат, подтверждённых сверкой с платёжной системой (раздел 2.2). Оплаты, ожидающие подтверждения, показываются отдельной строкой «в обработке» и переходят в начисленные автоматически после подтверждения. Если партнёру выдан новый код, прежние коды продолжают работать: опубликованные ссылки не теряют силу.

Часть 4. Сообщения об ошибках и восстановление

- Если экран не отобразился из-за кратковременного сбоя сети — повторное нажатие кнопки или ввод сообщения перерисовывает текущий экран (Программа сохраняет состояние диалога).
- Команда `/start` возвращает пользователя к текущему шагу сценария (для оплативших — к меню текущего дня), не сбрасывая прогресс.

- Перезапуск и обновление Программы не сбивают пользователя с текущего шага: состояние диалога хранится в базе данных.

Типовые вопросы и решения

Ситуация	Решение
Программа не отвечает после нажатия кнопки	Нажать кнопку повторно либо отправить `/start` — текущий экран перерисуется, прогресс сохранится
Кнопки прежнего экрана пропали	Отправить `/start`: Программа откроет текущий шаг сценария заново
Введены неверные данные (вес, рост, имя)	Профиль → «✏️ Редактировать» — поля меняются без повторного прохождения опроса
Упражнение не подходит	Пропустить его кнопкой «Пропустить упражнение ⏭️ » либо собрать другое занятие кнопкой «🎲 Собрать тренировку»; травмы указать в анкете — генератор исключает противопоказанные упражнения автоматически
Тренировка кажется однообразной	Кнопка «🎲 Собрать тренировку» — каждое нажатие формирует новое занятие под профиль
Нужно сместить нагрузку на другую группу мышц	Профиль → «✏️ Редактировать» → «Акцент 🎯 »
Нужно приостановить сопровождение (отпуск, болезнь)	«Помощь 💬 » → «❄️ Заморозка»: отсчёт этапов останавливается, после разморозки продолжается с того же места
Нужно вернуться к материалам прошлого дня	«Комната порталов 🚪 » → «Мгновенный портал ⚡ » → выбрать неделю и день → «Войти ✅ »
Не пришло ежедневное напоминание	Проверить выбранный час рассылки в профиле и не включена ли заморозка
Анализ фотографии не выполнен	Отправить снимок блюда картинкой (не файлом большого размера); проверить, не исчерпан ли лимит анализов (п. 1.7.1)
Не хватает баллов на покупку в магазине	Баллы начисляются за выполнение заданий программы; выполнить задание дня и повторить покупку
Промокод не принимается	Проверить написание кода; регистр значения не имеет. Если код уже был учтён ранее, Программа сообщит об этом
Оплата прошла, но помечена как неподтверждённая	Проверить, что при вводе указан тот же адрес электронной почты, что и при оплате; при расхождении обратиться в поддержку
Нужно отменить подписку	Страница https://gym-bot.ru/unsubscribe либо сообщение с просьбой об отмене в диалоге (раздел 1.13)
Нужно начать всё заново	Команда `/reset` — **удаляет профиль, введённые данные и накопленные баллы без подтверждения**
Для администратора: панель не открывается	Проверить, запущена ли служба `gymbot-viewer` и задан ли `VIEWER_PASSWORD` (см. `ПО_Установка_и_эксплуатация.md`)
Для администратора: канал не отвечает	Проверить состояние службы канала (`systemctl status gymbot-vk` / `gymbot-max` / `gymbot-web`) и журнал канала в каталоге `logs/`

Техническая поддержка

- **Электронная почта:** gymbotinfo@yandex.ru
- **Телефон:** +7 (995) 796-25-24

- **Служба поддержки в диалоге:** контакт указывается Программой на экране «Помощь 💬 » → «💌 Служба поддержки» (по умолчанию — @supgymbot).
- **График работы:** обращения принимаются в рабочие дни; поступившие в нерабочее время обрабатываются в ближайший рабочий день.
- Ответ по существу предоставляется в разумный срок, в претензионном порядке — не позднее 30 календарных дней (лицензионное соглашение https://gym-bot.ru/oferta).

Приложение. Соответствие функциональных характеристик разделам руководства

Таблица показывает, где в настоящем руководстве описан порядок выполнения каждой функциональной характеристики, заявленной в разделе 3 документа описания и функциональных характеристик ПО «GYMBOT».

Функциональная характеристика (раздел документа описания)	**Раздел настоящего руководства**
3.1. Мультиканальная платформа и управление	2.2 («Боты»), 2.3, 2.4
3.2. Многоканальность: ВКонтакте, MAX, веб-чат	Вводная часть 1, 1.1, 2.3
3.3. Онбординг-анкета и согласие на обработку персональных данных	1.1, 1.2
3.4. Воронка: демонстрация, ознакомительный доступ, оформление лицензии, рассылки	1.3, 1.4, 1.12
3.5.1. Генератор тренировки под профиль	1.6.2
3.5.2. Выбор акцента (целевых групп мышц)	1.9
3.5.3. Структурированная программа сопровождения по дням (силовые с видео, задания, замеры, отчёты)	1.5, 1.6.1, 1.6.5, 1.9, 1.10
3.5.4. Планировщик кардио и день восстановления	1.6.3, 1.6.4
3.5.5. Питание: нормы КБЖУ, наборы блюд, меню недели, библиотека рецептов	1.7
3.5.6. Ведение и адаптация программы, заморозка, баллы FitCoin и магазин	1.9, 1.10, 1.11
3.6. ИИ-ассистент	1.8
3.6.1. Анализ блюда по фотографии	1.7.1
3.6.2. Журнал калорий	1.7.1
3.7. Веб-панель управления и аналитики	Часть 2 (2.1–2.4)
3.8. UTM-аналитика и партнёрская программа	1.14 (`/promo`), 2.2, 2.3, Часть 3
3.9. Приём и учёт оплат, сверка с платёжной системой	1.4, 1.13, 2.2

Правообладатель: индивидуальный предприниматель Черникова Наталья Юрьевна · ИНН 027817399356 · ОГРНИП 324237500125187 · gymbotinfo@yandex.ru · +7 (995) 796-25-24 · https://gym-bot.ru