



Инструкция по пользованию сайтом


lidia-ionova.ru

Шаг 1. Выберите подходящий курс

Скриншот веб-интерфейса с шагами:

- 1. В меню навигации выделено слово **КУРСЫ**.
- 2. В центре экрана выделено **СОЗДАТЬ КУРС**.
- 3. В боковой панели выделено **ЛЕКЦИИ И КУРСЫ**.
- 4. В боковой панели выделено **ПОХУДЕНИЕ**.
- 5. В боковой панели выделена категория **КАТЕГОРИЯ КУРСОВ**.
- 6. В боковой панели выделены инструкторы **Лидия Ионова** и **Тина Петровская**.
- 7. В боковой панели выделен тип **ТИП**.
- 8. В основной области выделены **ВСЕ КУРСЫ 1**, **МОИ КУРСЫ 1** и **ИНСТРУКТИРУЕМЫЕ КУРСЫ 1**.
- 9. В основной области выделена строка поиска **Search courses ...**.
- 10. В основной области выделена кнопка **Новизна**.
- 11. В основной области выделена страница **СТРАНИЦА С 1 ПО 1**.
- 12. В основной области выделен курс **Полезные привычки для стройности, энергии и счастья**.
- 13. В основной области выделены инструкторы **ЛИДИЯ ИОНОВА** и **ТИНА ПЕТРОВСКАЯ**.
- 14. В основной области выделена кнопка **CONTINUE COURSE**.
- 15. В основной области выделена страница **СТРАНИЦА С 1 ПО 1**.

Шаг 2. На странице курса нажмите кнопку



НА ГЛАВНУЮ / КУРС / ПОХУДЕНИЕ
/ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ, ЭНЕРГИИ И СЧАСТЬЯ

Полезные привычки для стройности, энергии и счастья


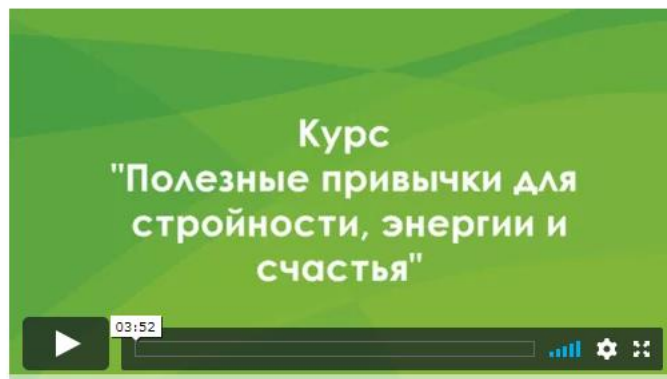
☆☆☆☆☆ (0 ОБЗОРЫ)
38 СЛУШАТЕЛИ


Инструкторы


- ЛИДИЯ ИОНОВА
- ТИНА ПЕТРОВСКАЯ


НА ГЛАВНУЮ УЧАСТНИКИ АКТИВНОСТИ EVENTS



Курс подходит для продвинутых пользователей.



60 ДНЕЙ 

100 МЕСТ 

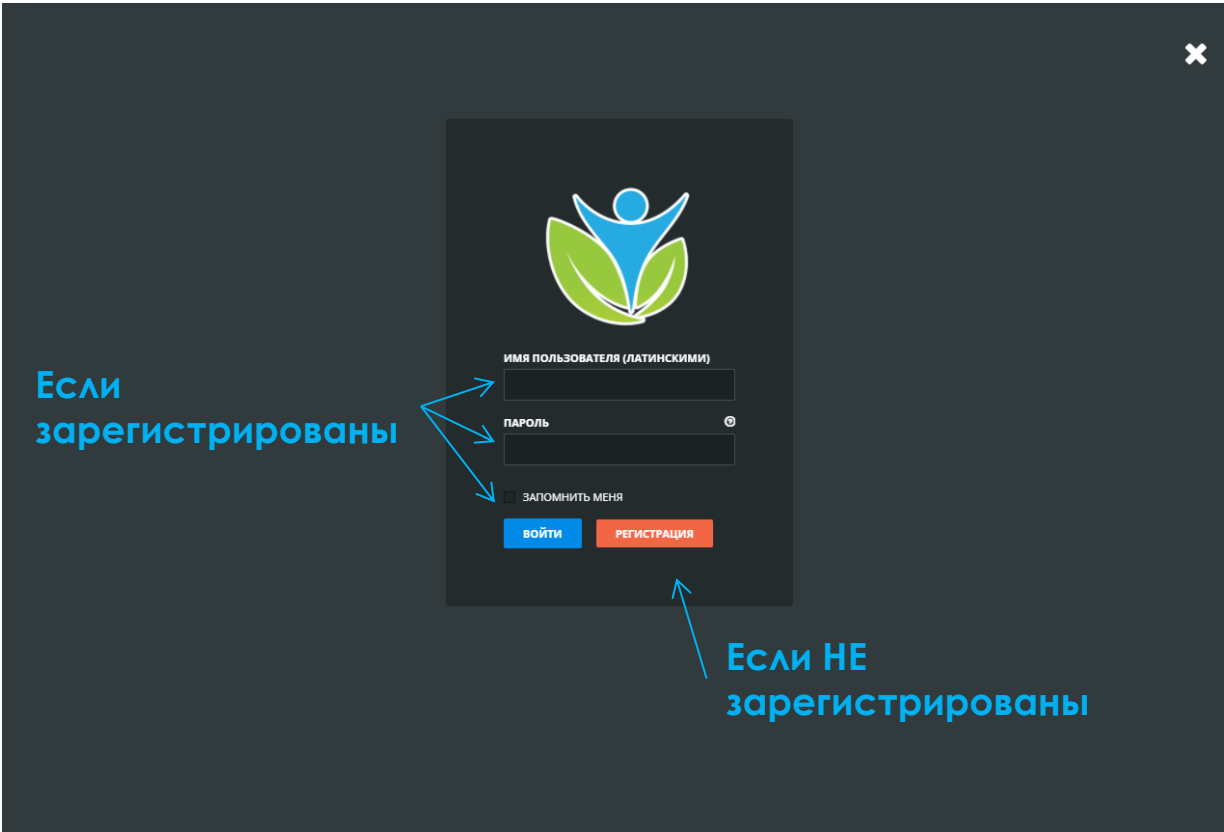
ЗНАК ОТЛИЧИЯ 

38 СЛУШАТЕЛЕЙ В СПИСКЕ



Шаг 3. Если вы НЕ зарегистрированы, пройдите регистрацию, если зарегистрированы, то войдите, используя свой логин и пароль

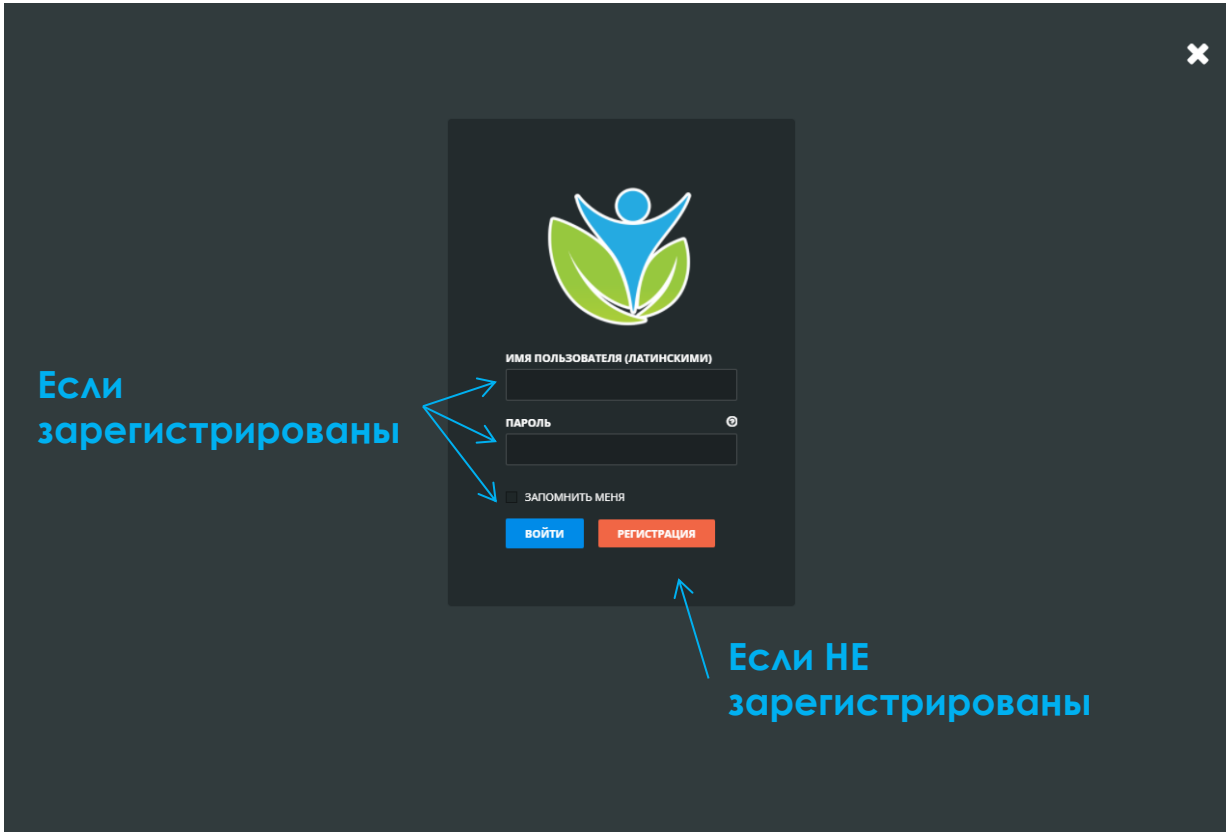


The image shows a dark-themed login and registration form. At the top center is a logo featuring a stylized human figure with arms raised, positioned above two green leaves. Below the logo are two input fields: the first is labeled "ИМЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (ЛАТИНСКИМИ)" and the second is labeled "ПАРОЛЬ" with an eye icon to its right. Underneath these fields is a checkbox labeled "ЗАЛОМНИТЬ МЕНЯ". At the bottom of the form are two buttons: a blue "ВОЙТИ" button and an orange "РЕГИСТРАЦИЯ" button. A white 'X' icon is located in the top right corner of the form's container. Annotations in blue text with arrows point to the form elements: "Если зарегистрированы" points to the "ВОЙТИ" button, and "Если НЕ зарегистрированы" points to the "РЕГИСТРАЦИЯ" button.

Если зарегистрированы

Если НЕ зарегистрированы

Шаг 4. Если НЕ зарегистрированы, то пройдите регистрацию (пропустите этот шаг, если зарегистрированы)



The image shows a dark-themed login and registration form. At the top center is a logo featuring a stylized blue figure with arms raised, positioned above two green leaves. Below the logo are two input fields: the first is labeled "ИМЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (ЛАТИНСКИМИ)" and the second is labeled "ПАРОЛЬ" with an eye icon to its right. Underneath the password field is a checkbox labeled "ЗАЛОМНИТЬ МЕНЯ". At the bottom of the form are two buttons: a blue "ВОЙТИ" button and an orange "РЕГИСТРАЦИЯ" button. A white 'x' icon is in the top right corner of the form area. Annotations in blue text with arrows point to the form elements: "Если зарегистрированы" points to the "ВОЙТИ" button, and "Если НЕ зарегистрированы" points to the "РЕГИСТРАЦИЯ" button.

Если зарегистрированы

Если НЕ зарегистрированы

Шаг 5. После того, как вы вошли, пройдите на страницу курса и нажмите на кнопку.

НА ГЛАВНУЮ / КУРС / ПОХУДЕНИЕ
/ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ, ЭНЕРГИИ И СЧАСТЬЯ

Полезные привычки для стройности, энергии и счастья

☆☆☆☆☆ (0 ОБЗОРЫ)
38 СЛУШАТЕЛИ

Инструкторы

- ЛИДИЯ ИОНОВА
- ТИНА ПЕТРОВСКАЯ

[НА ГЛАВНУЮ](#) [УЧАСТНИКИ](#) [АКТИВНОСТИ](#) [EVENTS](#)

Курс подходит для продвинутых пользователей.

Курс
"Полезные привычки для стройности, энергии и счастья"

03:52

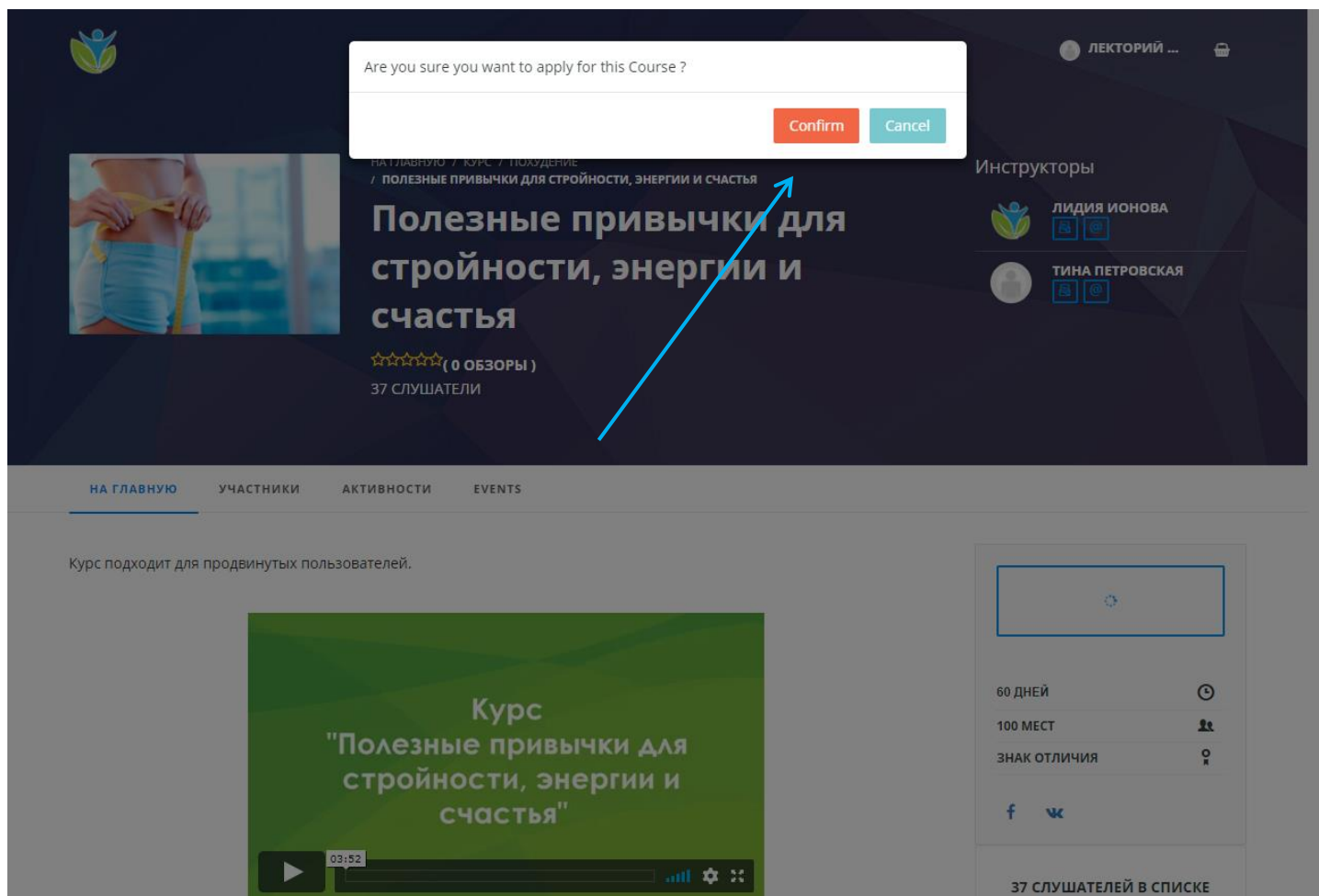
60 ДНЕЙ

100 МЕСТ

ЗНАК ОТЛИЧИЯ

38 СЛУШАТЕЛЕЙ В СПИСКЕ

Шаг 6. После нажатия кнопки справа (Шаг 5), вам надо будет подтвердить регистрацию на курс.



The screenshot shows a dark-themed website interface. At the top center, a white modal dialog box is open with the text "Are you sure you want to apply for this Course?". Below the text are two buttons: "Confirm" (orange) and "Cancel" (teal). A blue arrow points from the "Confirm" button towards the course title. The background is dimmed but shows a course card for "Полезные привычки для стройности, энергии и счастья" (Useful habits for slenderness, energy and happiness). The card includes a photo of a woman measuring her waist, a star rating of 5 stars (0 reviews), and 37 listeners. To the right, under "Инструкторы" (Instructors), are two profiles: Лидия Ионова and Тина Петровская. At the bottom right, a sidebar shows course details: 60 days, 100 seats, and a "ЗНАК ОТЛИЧИЯ" (Special badge). A video player at the bottom left shows a green screen with the course title and a play button. The bottom navigation bar has links for "НА ГЛАВНУЮ", "УЧАСТНИКИ", "АКТИВНОСТИ", and "EVENTS".

Are you sure you want to apply for this Course ?

Confirm Cancel

ЛЕКТОРИЙ ...

Инструкторы

ЛИДИЯ ИОНОВА

ТИНА ПЕТРОВСКАЯ

Полезные привычки для стройности, энергии и счастья

☆☆☆☆☆ (0 ОБЗОРЫ)

37 СЛУШАТЕЛИ

НА ГЛАВНУЮ УЧАСТНИКИ АКТИВНОСТИ EVENTS

Курс подходит для продвинутых пользователей.

Курс "Полезные привычки для стройности, энергии и счастья"

60 ДНЕЙ

100 МЕСТ

ЗНАК ОТЛИЧИЯ

f vk

37 СЛУШАТЕЛЕЙ В СПИСКЕ

Шаг 7. В течение 10 часов ваш аккаунт проверят и оформят допуск на курс. В этом случае, у вас появится кнопка «Начать курс»

ГЛАВНАЯ КУРСЫ ЛЕКТОРЫ СОБЫТИЯ БЛОГ 🔍

ЛЕКТОРИЙ ... 🛒

НА ГЛАВНУЮ / КУРС / ПОХУДЕНИЕ / ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ, ЭНЕРГИИ И СЧАСТЬЯ

Полезные привычки для стройности, энергии и счастья

☆☆☆☆☆ (0 ОБЗОРЫ)
38 СЛУШАТЕЛИ

Инструкторы

ЛИДИЯ ИОНОВА

ТИНА ПЕТРОВСКАЯ

НА ГЛАВНУЮ УЧАСТНИКИ АКТИВНОСТИ EVENTS

Курс подходит для продвинутых пользователей.

Курс
"Полезные привычки для стройности, энергии и счастья"

03:52

НАЧАТЬ КУРС

44%

59 ДНЕЙ

100 МЕСТ

ЗНАК ОТЛИЧИЯ

f vk

Шаг 8. После нажатия кнопки вы попадаете в интерфейс курса, где можете смотреть видео и выполнять домашние задания.

Программа курса

The screenshot displays a course interface. On the left is a blue sidebar with the course title "Полезные привычки для стройности, энергии и счастья" and a progress bar at 36.36%. Below the title is a list of topics under "Модуль 1", with "Тема 1.9. Чек-лист привычек образа жизни" selected. The main content area shows the title "Тема 1.9. Чек-лист привычек образа жизни" and a video player with a woman speaking. Below the video is a section titled "Приложения" (Attachments) containing two files: "СПИСОК АНАЛИЗОВ" and a checklist document, each with a "DOWNLOAD" button. At the bottom, there is an assignment section with the text "ЗАДАНИЕ : Задания к первому уроку" and "БАЛЛЫ : 10 СРОК : 7 дней". A footer bar contains navigation options: "< ПРЕДЫДУЩИЙ МОДУЛЬ" and "FINISH ASSIGNMENT TO MARK UNIT COMPLETE".

Видео

Приложения и задания

Завершение урока



Удачного обучения!