Студент гр.2935   
Балясов Даниил

Индивидуальный отчет по самоконтролю

**Конспект учебно-тренировочного занятия по общефизической подготовке, выполняемого в домашних условиях занятие №5**

Дата выполнения: 09.02.2022

ЧСС:  
-до тренировки-83 уд/мин  
-во время тренировки-142 уд/мин  
-сразу после тренировки-136 уд/мин  
-через час после тренировки-95 уд/мин  
-состояние после тренировки-хорошее

Дата выполнения: 12.02.2022

ЧСС:  
-до тренировки-82 уд/мин  
-во время тренировки-132 уд/мин  
-сразу после тренировки-115 уд/мин  
-через час после тренировки-91 уд/мин  
-состояние после тренировки-отличное

Порядок работы с GitHub.   
1. Создание аккаунта на сервисе GitHub.   
2. Скачивание и установка GitHub Desktop.   
3. Создание первого файла проекта на сервисе GitHub.   
4. Внесение изменений в файл проекта.   
5. Извлечение изменений с помощью пул-запроса (Pull Requests).  
 6. Работа в приложении GitHub Desktop