

# **Отчёт по четвертому этапу индивидуального проекта**

**Операционные системы**

Толстых Максим Алексеевич

# Содержание

<b>1</b>	<b>Цель работы</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Задание</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Выполнение четвертого этапа индивидуального проекта</b>	<b>6</b>
3.1	Добавление ссылок . . . . .	6
3.2	Новые посты . . . . .	7
<b>4</b>	<b>Выводы</b>	<b>11</b>

## Список иллюстраций

3.1	Ссылки . . . . .	6
3.2	Ссылки . . . . .	7
3.3	Пост недели . . . . .	8
3.4	Пост недели . . . . .	8
3.5	Пост недели . . . . .	9
3.6	Пост по выбору . . . . .	9
3.7	Пост по выбору . . . . .	10
3.8	Пост по выбору . . . . .	10

# 1 Цель работы

- Выполнить новый этап проекта. Получить новые навыки по созданию сайта.

## 2 Задание

- Зарегистрироваться на соответствующих ресурсах и разместить на них ссылки на сайте.
- Сделать пост по прошедшей неделе.
- Добавить пост на тему по выбору.

## 3 Выполнение четвертого этапа индивидуального проекта

### 3.1 Добавление ссылок

1. Вместо данных новых ресурсов были добавлены ссылки на степик, Вк, телеграмм и гитхаб. Для этого перешли в папку “content” -> “authors” -> “admin” и в файле изменяем информацию.(рис. [3.1]), (рис. [3.2])

```
# Social/Academic Networking
# For available icons, see: https://wowchemy.com/docs/getting-started/page-build
# For an email link, use "fas" icon pack, "envelope" icon, and a link in the
# form "mailto:your-email@example.com" or "/#contact" for contact widget.
social:
  - icon: vk
    icon_pack: fas
    link: https://vk.com/max_ataman
  - icon: telegram
    icon_pack: fab
    link: https://web.telegram.org/k/#@MaxLazyBones
    label: Follow me on Telegram
    display:
      header: true
  - icon: github
    icon_pack: fab
    link: https://github.com/Frostoslav
  - icon: stepik
    icon_pack: fas
    link: https://stepik.org/users/142360705
```

Рис. 3.1: Ссылки

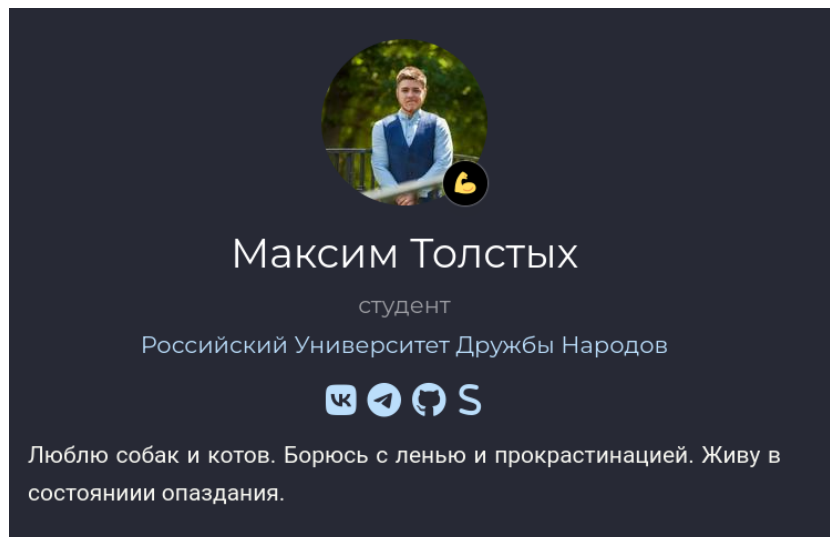


Рис. 3.2: Ссылки

## 3.2 Новые посты

Добавили пост недели и пост по выбору. Перешли в папку “contents” -> “post” и добавили необходимую информацию. (рис. [3.3]), (рис. [3.4]), (рис. [3.5]), (рис. [3.6]), (рис. [3.7]), (рис. [3.8])

5 tags:  
6 - ПП  
7 - Еда  
8 - Зож  
9 categories:  
0 - Познавательный контент  
1 - Еда  
2 ---  
3 ---  
4 # **Топ 5 протеиновых батончиков**  
5  
6 ## **1. PhD Nutrition Smart Bar 12 x 64 г**  
7  
8 PhD Nutrition – это бренд спортивного питания, которому вы можете доверять. Он выпускает продукты, предназначенные для восст  
до и после тренировки, и поэтому пользуется огромным спросом. Его протеиновый батончик Smart Bar содержит 20 граммов белка и  
граммов сахара. Он также доступен в различных вкусах, чтобы удовлетворить ваши желания, включая карамель, печенье и сливки,  
праздничный торт. Если вы любите сладости, то вам понравится вкус этого продукта. Батончики Smart Bar имеют хорошую репутаци  
благодаря своему хорошему вкусу, сохраняя при этом целостность питания, что делает их предпочтительным питанием для требоват  
спортсменов. Все используемые ингредиенты являются метаболически здоровыми, так как не содержат консервантов и вредных соеди  
соединения, это не означает, что они подходят для людей с пищевой аллергией.

9  
## **2. Chikalab 60 г, 12 шт.**  
1 Если вы хотите поддерживать здоровую физическую форму и пытаетесь ограничить себя в потреблении сладкого, тогда вам понравит  
протеиновый батончик. Он имеет хороший состав, не содержит аспартам и мальтодекстрин, а также является источником незаменимо  
Здесь практически нет сахара, что положительно сказывается на здоровье, и нет ГМО, сои и консервантов. Основное внимание уде  
меньшему количеству ингредиентов и большей белковой силе, что делает его отличным питанием для пополнения запасов энергии по  
интенсивной тренировки. Chikalab является отличным вариантом для тех, кто ведет активный образ жизни, часто находится в пути  
нуждается в большом количестве питательных веществ. Он идеально подходит для завтрака, перекуса перед тренировкой или после  
Единственное, в состав входят молочные продукты, на которые у некоторых людей может быть аллергия.

2  
## **3. ProteinRex Extra 25%, 40 г, 18 шт.**  
4 ProteinRex производит широкий спектр белковых продуктов, которые помогут вам поддерживать свое тело при физических упражнени  
протеиновые батончики – очень удобный и вкусный способ получить фантастические 20 граммов белка, что составляет более трети  
рекомендуемого ежедневного потребления. Выпускаемые в нескольких вкусовых вариантах, ProteinRex Extra должны удовлетворить л  
вкуснящего. Это идеальная и удобная закуска подходит для хранения в сумке, что также очень удобно. Всего 2 г сахара, 18 г  
г углеводов – вот что можно сказать о данном продукте. Он не содержит аспартам, глютен, мальтодекстрин и сукралозу, выпускае  
наборе из 18 штук и годен в течение года. Если у вас напряженный график или вы любите заниматься спортом, то батончики Extra  
помогут вам получить необходимый белок, не тратя часы на приготовление пищи.

Рис. 3.3: Пост недели

### Топ 5 протеиновых батончиков

Если вы серьезно относитесь к своей физической форме, то знаете о пользе белка при попытке нарастить мышечную массу. Белок является основным элементом для поддержания тела в тонусе, и он является незаменимым компонентом в питании спортсменов. Достичь баланса между белками, углеводами и жирами можно с помощью протеиновых батончиков, содержащих много калорий и сахара, но при этом представляющих большую пищевую ценность. Каковы преимущества этих закусок и, самое главное, каковы лучшие протеиновые батончики?

Я, Макс  
Дек 13, 2020 · 4 min read · Познавательный контент, Еда




Рис. 3.4: Пост недели



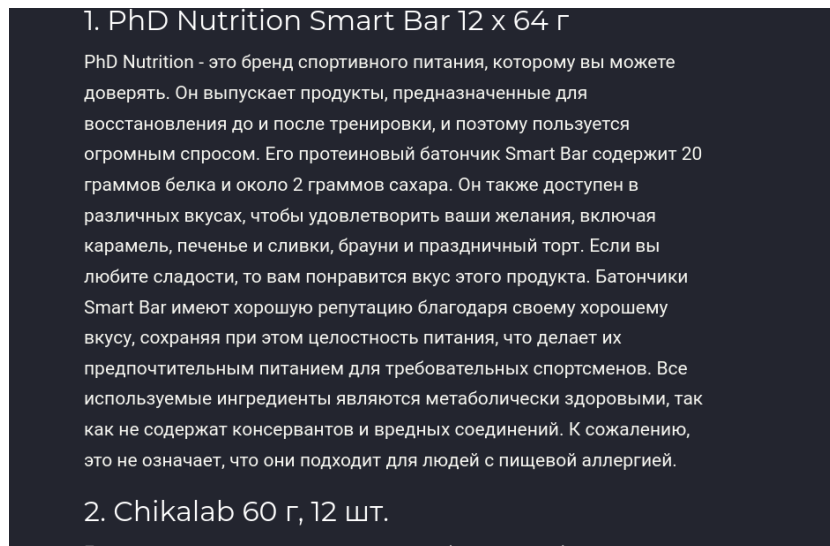


Рис. 3.5: Пост недели

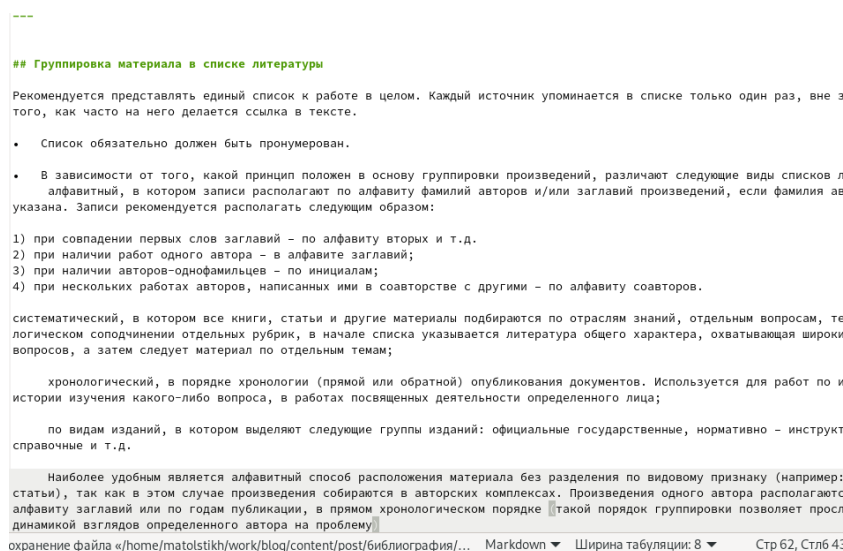


Рис. 3.6: Пост по выбору

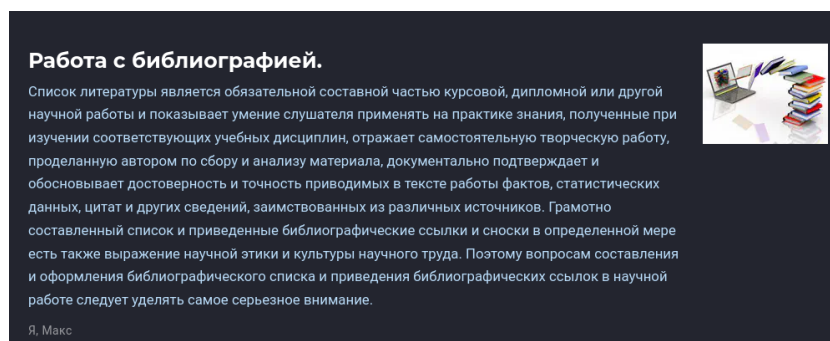


Рис. 3.7: Пост по выбору

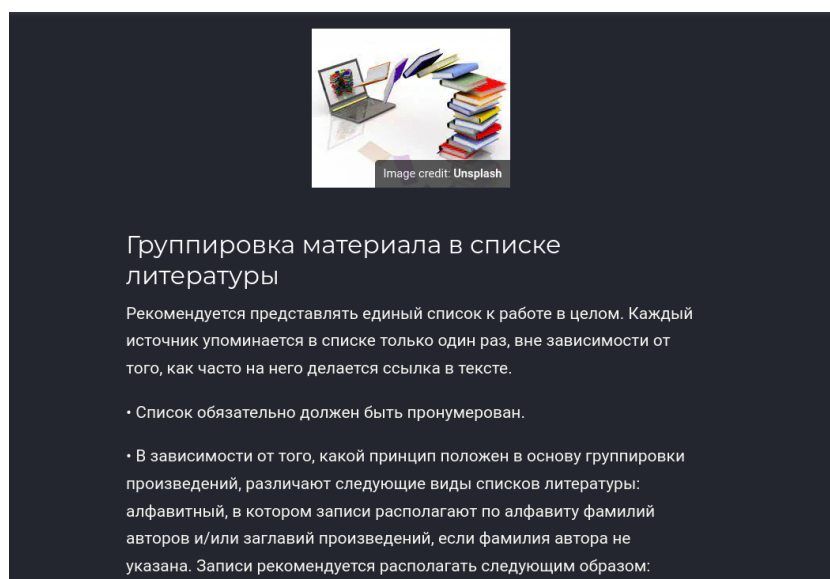


Рис. 3.8: Пост по выбору

#### 4. Загрузили все изменения на гитхаб.

## **4 Выводы**

В ходе выполнения первого этапа индивидуального проекта были изучены способы изменения информации на сайте и создания постов.