После того, как добавили библиотеки в прогу и прошили загрузчик, нужно подключиться к дозику по UART (можно использовать любой преобразователь я использую CP2102) выбираем в настройках преобразователь, копируем скетч в основное окно программы (он лежит в папке sketch\_jun29a), нажимаем галочку компилировать и потом нажимаем кнопку загрузить. Во после того, как нажали загрузить внизу появится надпись «компилирование», как только она сменится на надпись «загружаю» нужно быстро дернуть ногой reset на МК для этого нужно коротнуть ее на землю (у меня все выведено на внешний разъем)

Поздравляю, вы залили прошивку!