**ИНСТРУКЦИЯ на первое занятие по АФК**

**(весенний семестр 24/25 у/г)**

1. Обязательно зарегистрироваться в группе «АФК МГТУ им. Н.Э. Баумана» в социальной сети ВКонтакте. Ссылка на регистрацию выложена также на сайте ФВ <https://fv.bmstu.net/students/2> и на сайте АФК <https://afk.bmstu.net/students/study>

Группа закрытая, в этой связи при подаче заявки администраторам ресурса необходимо в обязательном порядке прикрепить фото (скан) студенческого билета или пропуска МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Скачать с сайта <https://afk.bmstu.ru/> анкету, аккуратно заполнить **все** **графы и строки** , выбрать первый день занятий (понедельник, вторник, среда) , указать есть ли задолженность по кафедре ФВ и за какой семестр, выслать заполненную анкету и медицинскую справку на почту afk.bmstu@gmail.com . Второй день выбрать уже на занятии с преподавателем и вписать в анкету

1. **Вступить в чат-группу в Telegram:**

- 1 курс АФК ФОФ [https://t.me/+5KTKimUxcHU0MDNi](https://t.me/%2B5KTKimUxcHU0MDNi)

- 2 курс АФК ФОФ [https://t.me/+kvGQXhjD7SQ5ZDc6](https://t.me/%2BkvGQXhjD7SQ5ZDc6)

- 3 курс АФК. ФОФ [https://t.me/+iqLk7w\_AMc44MTYy](https://t.me/%2BiqLk7w_AMc44MTYy)

 

 **1 курс АФК 2 курс АФК 3 курс АФК**

**Авторизация в LMS.BMSTU запись на курс текущего семестра (АФК 2, 4 или 6 семестр)**

1. На образовательной платформе LMS.BMSTU <https://lms.bmstu.ru/> приступить к изучению теоретических материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт» специализация «Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» (АФК ОВЗИ).

Нажмите «Авторизация через внутренний аккаунт МГТУ». В появившемся окне введите логин и пароль единой учетной записи обучающегося (логин и пароль почты). Пользователи, не имеющие такой учетной записи, могут оформить ее по инструкции. Регистрация осуществляется лично в ГУК ауд. 91 с понедельника по пятницу с 11:00 до 16:30 (уточнить изменения в расписании можно по телефонам 8-499-263-63-63 и 8-499-263-64-74).

Далее после подачи студентом заявки на курс преподаватель АФК вносит на данный курс студента самостоятельно на занятиях.

1. Прийти на первое занятие с распечатанной анкетой, в выбранный первым (понедельник, вторник, среда) днем занятия по расписанию МК АФК, по согласованию с преподавателем выбрать второй день занятий (четверг, пятница, суббота). (1 курс – Новая дорога д.11 (пн-пт); 1 курс суббота, 2 и 3 курс - Госпитальный пер 4/6 – общежитие 10) и сдать преподавателю заполненную анкету и медицинский документ об освобождении от физической культуры на срок не менее 1 месяца для включения в списки АФК в Э.У. **Если медицинский документ об освобождении от физической культуры не будет предоставлен в течении 2-х недель с момента регистрации на АФК, то студент исключается из списков АФК как условно здоровый.**
2. На первом занятии АФК получить **Лист учета** занятий и заполнить его. Аккуратно вести Лист учета занятий; записывать все посещения занятий, оздоровительных мероприятий, прохождение обязательных тестов и СПТ (социально-психологическое тестирование). По окончании семестра Лист учета в обязательном порядке сдается преподавателю.
3. Посещение занятий производится **только** в указанные в анкете дни и время. В исключительных случаях, по согласованию с преподавателем, допускается посещение занятий **на другой паре этого же дня.** Посещение занятий в иные дни, не по расписанию, запрещается! (студент не будет допущен к занятиям).

Получение дополнительных баллов и отработка пропущенного занятия проходит во время оздоровительных мероприятиях «10000 шагов!1000 движений!».

1. В течение семестра студенту рекомендуется посетить не менее 3-х оздоровительных мероприятий «10000 шагов!1000 движений!». Каждое посещение мероприятий записывать в Лист учета занятий (в разделе «Участие в мероприятиях оздоровительной направленности»).

Для участия в оздоровительных мероприятиях методической комиссии АФК (ВДНХ «10000 шагов! 1000 движений» и т.д.) необходимо:

Получить QR-код в группе АФК в Вк по инструкции, указать АФК и своего преподавателя, кто на АФК курирует Ваш факультет и является научным руководителем по вашему реферату.

По окончании мероприятия или тогда, когда скажет организатор, необходимо показать Ваш QR код из АФК в ВК

1. Перед началом каждого занятия студент должен обязательно пройти медицинский контроль – измерить давление, содержание уровня кислорода в крови (сатурация), вес. Данные заносятся в Лист учета занятий в раздел: Дневник самоконтроля. Заполнение Дневника самоконтроля в Листе учета занятий является ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ. При не заполнении еженедельно Дневника самоконтроля, студент считается не выполнившим требование АФК!
2. Опоздавший более чем на 15 минут студент к занятиям не допускается или пишет объяснительную в которой указывает уважительную причину опоздания.
3. **Скачать приложение «Человек идущий» и подать заявку на вступление в команду своего курса, например, «АФК МГТУ 1 курс 2 семестр» «АФК МГТУ 2 курс 4 семестр» «АФК МГТУ 3 курс 6 семестр».** За участие в командных соревнованиях по фоновой ходьбе студенты получают дополнительные баллы в каждом модуле семестра. С 1-10 место 5 баллов; с 11-30 место – 4 балла и с 31 по 50 место в команде – 3 балла.
4. **Необходимо на образовательной платформе LMS.BMSTU** [**https://lms.bmstu.ru/**](https://lms.bmstu.ru/)**:**

11.1 Изучить инструкцию и пройти Тест на знание инструкции по технике безопасности (от 95% правильных ответов - ставится 2 балла); ***кроме того, обязательно должна стоять Ваша подпись в журнале по Технике Безопасности на странице Вашего факультета (находится в аудитории, где проходят занятия).* Без прохождения теста на знание ТБ и подписи в журнале студент не допускается к занятиям!**

11.2. Пройти социально-психологическое тестирование (СПТ) на образовательной платформе LMS.BMSTU на странице своего курса, ссылки на результаты СПТ направить на почту «sptafk@mail.ru».

11.3 Изучить инструкцию и пройти Тест на знание требований АФК для получения зачета;

11.4. Изучить инструкцию и пройти Тест на знание требований к реферату.

11.5. Изучить методические материалы - Брошюра «Маршрут здоровья» и Брошюра «Польза ходьбы» и пройти ТЕСТЫ ЗОЖ-ГРАМОТНОСТЬ 1, 2 и 3 варианты, засчитываются 2 успешных из 3-х (находятся в АФК в ВК в разделе Тесты и на образовательной платформе LMS.BMSTU на странице своего курса).

11.6. Изучить методические материалы - Паспорт программы 10000 шагов (см. папка «Документы курса» на персональной странице преподавателя) и пройти ТЕСТ «10000 шагов! 1000 движений!» (находится в АФК в ВК в разделе Тесты и на образовательной платформе LMS.BMSTU на странице своего курса) (от 18 правильных ответов - ставится 1балл).

11.7. Изучить Рекомендации по допсихологической помощи и пройти тест (находится в АФК в ВК в разделе Тесты и на образовательной платформе LMS.BMSTU на странице своего курса), засчитывается только если 18 и более правильных ответов – 2 балла.

11.8. Выбрать тему реферата. Свои ФИО, группу, дату и время планируемой защиты реферата записать **в график защиты рефератов**, который находится в аудитории занятий. Реферат необходимо защитить в день, который Вы выбрали для защиты. Менять дату защиты реферата можно ТОЛЬКО по согласованию со своим научным руководителем при наличии УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЫ (по предоставлению подтверждающих документов).

Научным руководителем является преподаватель АФК, который курирует факультет, где обучается студент. Список преподавателей, курирующих факультеты смотреть на персональной странице преподавателя, в группе АФК ВК, на образовательной платформе LMS.BMSTU на странице своего курса, в чат-группе в Telegram своего курса.

<https://afk.bmstu.net/courses/pravila-oformleniya-referata>

Реферат выполняется в строгом соответствии с требованиями к реферату (содержательными, структурными, техническими). Реферат, не соответствующий требованиям, к рассмотрению не принимается. К реферату ОБЯЗАТЕЛЬНО прилагается скриншот проверки на плагиат, оригинальность не менее 25%.

**ВНИМАНИЕ!** Защита реферата производится только после одобрения преподавателем!!! Для этого реферат, презентацию, скриншот проверки на плагиат отправить сначала на почту преподавателю (в Word и PowerPoint) не менее чем за три дня до планируемой защиты. Презентацию к защите реферата выслать отдельно на почту afk.referat@mail.ru в указанные сроки.

1. Заполнение Дневника самоконтроля в Листе учета занятий является **ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ.** При не заполнении еженедельно Дневника самоконтроля, студент считается не выполнившим требование АФК!