**Алгоритм выполнения текущих консультаций по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту**

**1.** Объем и содержание задолженности по дисциплине Вы можете уточнить у своего преподавателя по электронной почте.

**2**. Ликвидация задолженностей принимается только согласно графику текущих консультаций!

**3.** Если задолженность *Контрольный норматив (прыжок в длину, наклон на гибкость, отжимания)*, вам необходимо выполнить контрольный норматив в домашних условиях, снять выполнение с фиксацией результата на видео. Затем прислать видео преподавателю согласно графику приема текущих консультаций.

**4.** Если задолженность *Контрольный норматив (кросс),* вам необходимо скачать и установить мобильное приложение Strava в свой телефон и с использованием приложения пробежать нужную дистанцию. Затем прислать скриншот результата преподавателю, согласно графику приема текущих консультаций.

**5**. Если задолженность *Контрольное упражнение (комплекс упражнений различной направленности)*, вам необходимо выполнить комплекс упражнений в домашних условиях, снять выполнение на видео. Комплекс должен содержать не менее 10-15 упражнений. Затем прислать видео ролик преподавателю согласно графику приема текущих консультаций.

**6.** Если задолженность *Самостоятельная работа,* вам необходимо прислать презентацию с отчетом двигательной активности, преподавателю согласно графику приема текущих консультаций.

**7.** Для повышения текущего рейтинга необходимо скачать и установить мобильное приложение Strava в свой телефон и с использованием приложения пробежать девушки - 4км, юноши- 6км. Затем прислать скриншот результата преподавателю, согласно графику приема текущих консультаций.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Электронная почта для связи с преподавателями*** | |
| Ермакова Марина Аркадьевна | [m.a.ermakova@orgma.ru](mailto:m.a.ermakova@orgma.ru) |
| Ляшенко Анна Александровна | [a.a.lyashenko@orgma.ru](https://e.mail.ru/compose/?mailto=mailto%3aa.a.lyashenko@orgma.ru) |
| Коротаева Маргарита Юрьевна | [m.yu.korotaeva@orgma.ru](mailto:m.yu.korotaeva@orgma.ru) |
| Матявина Светлана Ивановна | [[s.i.matyavina@orgma.ru](https://e.mail.ru/compose/?mailto=mailto%3as.i.matyavina@orgma.ru)](mailto:–s.i.matyavina@orgma.ru) |
| Четвергова Александра Игоревна | [a.i.chetvergova@orgma.ru](https://e.mail.ru/compose/?mailto=mailto%3aa.i.chetvergova@orgma.ru) |
| Культелеева Жанара Агнаевна | [zh.a.kulteleeva@orgma.ru](mailto:zh.a.kulteleeva@orgma.ru) |
| Чузова Екатерина Сергеевна | [e.s.chuzova@orgma.ru](https://e.mail.ru/compose/?mailto=mailto%3ae.s.chuzova@orgma.ru) |
| Мелихов Ярослав Петрович | [ya.p.melihov@orgma.ru](https://e.mail.ru/compose/?mailto=mailto%3aya.p.melihov@orgma.ru) |
| Козлов Михаил Юрьевич | [m.yu.kozlov@orgma.ru](https://e.mail.ru/compose/?mailto=mailto%3am.yu.kozlov@orgma.ru) |
| Мартын Иван Анатольевич | [i.a.martyn@orgma.ru](https://e.mail.ru/compose/?mailto=mailto%3ai.a.martyn@orgma.ru) |
| Гонтюрев Александр Владимирович | [a.v.gontyurev@orgma.ru](https://e.mail.ru/compose/?mailto=mailto%3aa.v.gontyurev@orgma.ru) |