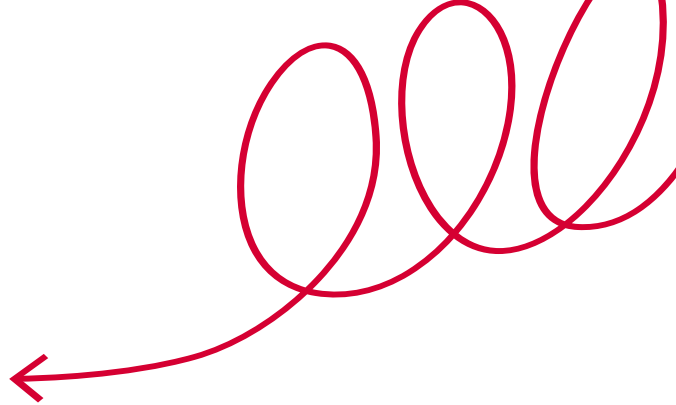


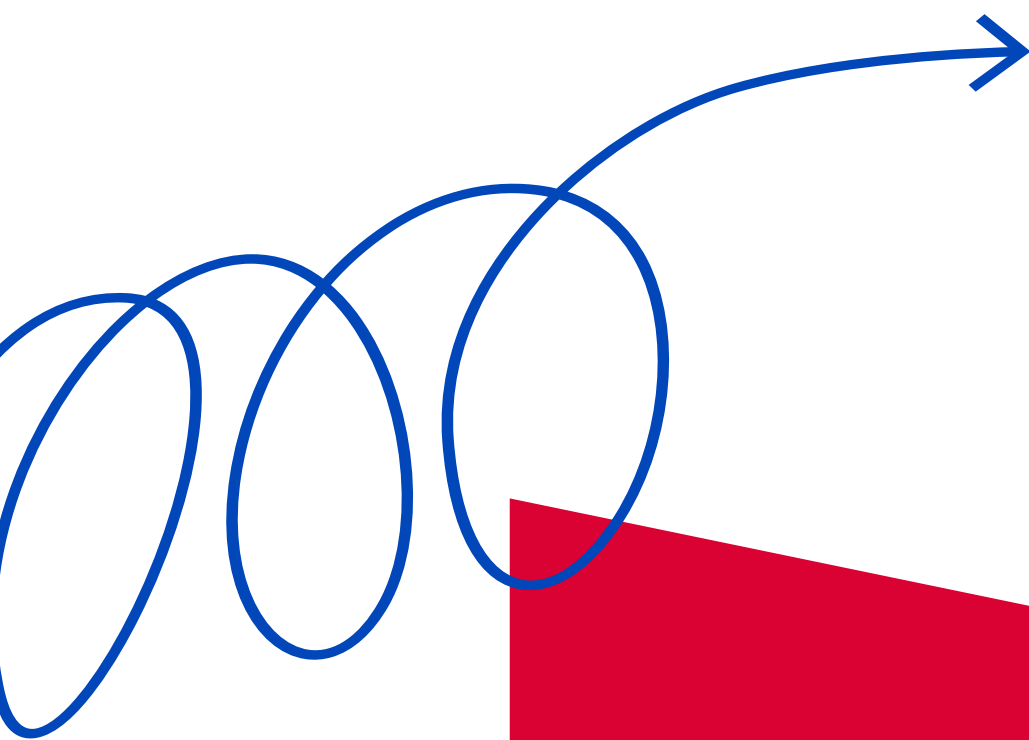


СТУДЕНЧЕСКАЯ
ЛИГА ЛЁГКОЙ
АТЛЕТИКИ



РЕКОМЕНДАЦИИ

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО СОЗДАНИЮ
СТУДЕНЧЕСКОГО БЕГОВОГО КЛУБА И ОРГАНИЗАЦИИ
ЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



МОСКВА
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

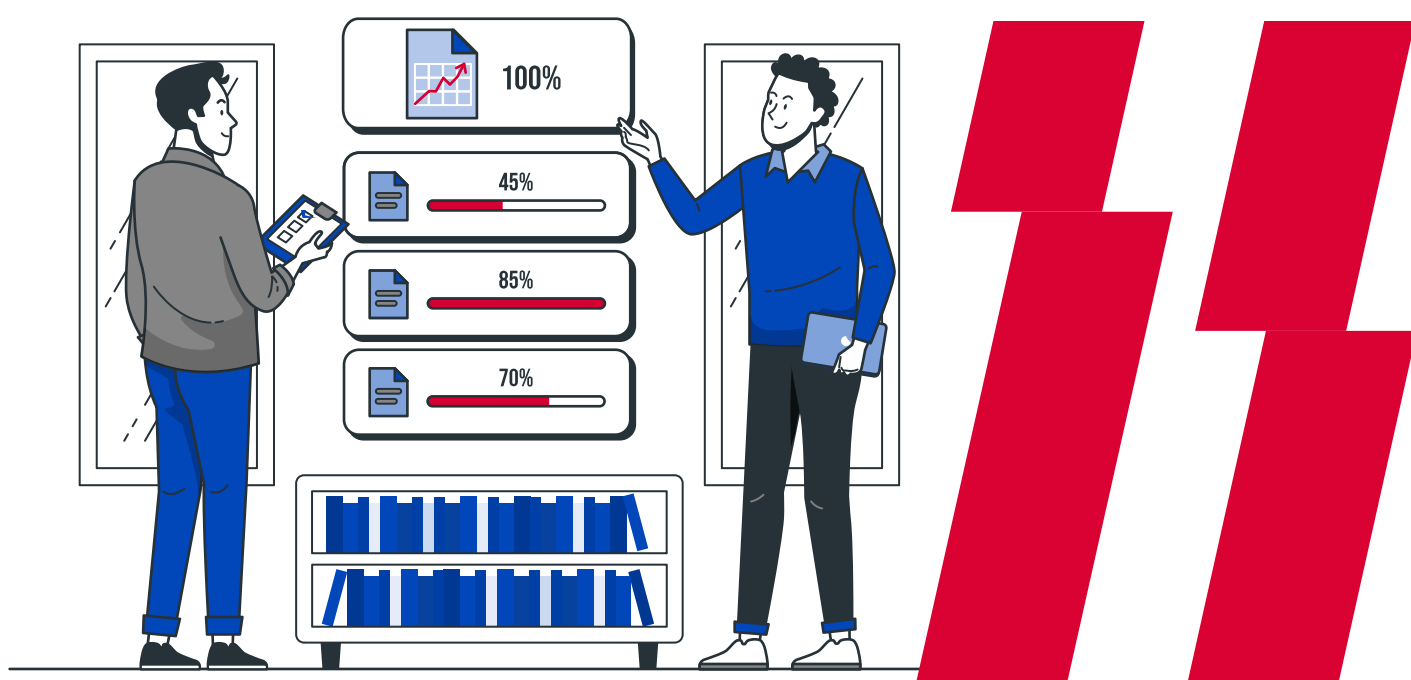
Введение	3
Определение бегового клуба и его содержание	4
Взаимодействие с образовательной организацией	8
Роль студенческого бегового клуба в создании и формировании команды для участия в соревнованиях	9
Необходимые атрибуты, индивидуализирующие студенческий беговой клуб	11
Участие в соревнованиях и организация спортивных мероприятий в образовательной организации	14
Сотрудничество с иными беговыми клубами/сторонними партнерами	16
Передача студенческого бегового клуба новому капитану/лидеру	17
Получение наставнической поддержки со стороны опытных лидеров студенческих беговых клубов	18
Заключение	18
О разработке рекомендаций	19

ВВЕДЕНИЕ

Рекомендации подготовлены Ассоциацией «Студенческая лига легкой атлетики» (далее – Лига) совместно со студентами, развивающими беговые клубы в образовательных организациях. Материал подготовлен на основе информации, собранной из интервью с лидерами студенческих беговых клубов Москвы.

Рекомендации предназначены для студентов образовательных организаций высшего образования или профессиональных образовательных организаций, заинтересованных в создании и развитии студенческого бегового клуба.

В рекомендациях представлен порядок организации деятельности студенческого бегового клуба, взаимодействия со структурными подразделениями образовательной организации, участия в соревнованиях, организации спортивных мероприятий, сотрудничества с другими беговыми сообществами, продвижения командного бренда, выбора спортивного инвентаря и экипировки для занятий легкой атлетикой.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЕГОВОГО КЛУБА И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ

Бег —

доступный для большинства, особенно для студентов, вид физической активности. Бег помогает без труда сохранять свое здоровье и объединять людей между собой для совместных тренировок, снимая барьеры в общении.

Студенческий беговой клуб (далее – СБК) —

объединение студентов, которые заинтересованы в развитии легкой атлетики в образовательной организации высшего образования (далее – ВУЗ) или профессиональной образовательной организации (далее – СУЗ). СБК может быть формальным или неформальным, при этом является частью студенческого спортивного клуба образовательной организации.



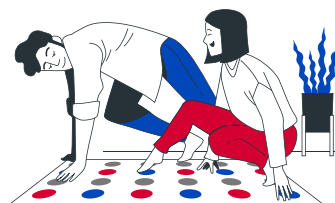
Формальный СБК работает по договоренностям с администрацией ВУЗа/СУЗа и включен во внутреннюю структуру ВУЗа/СУЗа. СБК может готовить предложения по студентам, которые занимаются в СБК, для включения в сборную команду ВУЗа/СУЗа по легкой атлетике. При этом СБК может формировать сборную команду СБК для участия на соревнованиях от имени ВУЗа/СУЗа — использовать бренд, именные товары, логотип и девиз.

Неформальный СБК проводит мероприятия без согласования с администрацией. При желании участия на соревнованиях СБК не может использовать имя ВУЗа/СУЗа в оригинальном формате.



Беговой клуб — это пространство для общения и обмена опытом среди всех заинтересованных студентов и педагогов образовательной организации. Это место, где спортсмены из разных видов спорта могут найти единомышленников и друзей, чтобы заниматься общим делом вместе.

СБК является пространством совместного творчества, перезагрузки после насыщенного дня, учебы и работы. Он позволяет объединиться людям с разными интересами и использовать свои навыки для совместного времяпрепровождения — через организацию интересных соревнований, создание уникального контента и так далее.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЕГОВОГО КЛУБА И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ

Задача СБК

Основная задача — организация спортивных мероприятий. В то же время СБК стремится объединять студентов одного ВУЗа/СУЗа и налаживать взаимоотношения с представителями других учебных заведений в рамках Студенческой лиги легкой атлетики. СБК организует тренировки и соревнования, занимается медиа-освещением собственной деятельности, формирует комфортное сообщество внутри ВУЗа/СУЗа среди студентов разных специальностей. Таким образом бег становится объединяющим фактором для совместного времяпрепровождения студентов.

Рекомендации по организации СБК в ВУЗе/СУЗе:

1

Инициативному студенту с желанием создать СБК в образовательной организации рекомендуется устроить для своих друзей и знакомых совместные тренировки — например, 1-2 раза в неделю в удобное для всех время в удобном месте. Это могут быть пробежки в легком темпе на непродолжительную дистанцию. Во время них студенты взаимодействуют друг с другом и заводят новые знакомства, формируется компания.

2

СБК рекомендуется сделать открытым для доступа всем желающим. Это могут быть студенты, выпускники и сотрудники ВУЗа/СУЗа с любым уровнем подготовки.

3

СБК управляется инициативным студентом или сотрудником — капитаном СБК. Капитаном СБК становится инициативный студент при отсутствии иных кандидатур или же он выбирается из нескольких кандидатов членами клуба. Срок работы капитана определяется каждым СБК самостоятельно. Капитан выбирает вектор развития клуба, согласовывает расписание тренировок и внутренировочных активностей, взаимодействует с администрацией ВУЗа/СУЗа и ССК (при наличии). Также отвечает за создание и управление командой СБК — организаторов пробежек, медиа-освещения и иных при желании.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЕГОВОГО КЛУБА И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ

4

СБК может располагать помещением для сбора участников клуба. Для этого подходит аудитория в образовательной организации или иное помещение с доступом к электричеству, вентиляции, канализации. Предполагается наличие столов и стульев, компьютеров, принтера для работы, телевизора или проектора с возможностью вывода трансляции соревнований, магнитно-маркерной доски или ее аналога для возможности планирования деятельности клуба.



В этом помещении студенты могут общаться между собой и прорабатывать идеи по организации мероприятий. Студенты также могут совместно собираться на просмотр фильмов или соревнований.



На стенах помещения СБК могут висеть фотографии/плакаты с изображением участников клуба или знаменитых спортсменов. На них могут быть отражены яркие моменты с забегов, тренировок, совместных мероприятий. Фотокарточки необходимо поместить в рамки для эстетической красоты.



Помещение можно использовать для переодевания перед тренировками и в качестве зоны восстановления после. Зону восстановления необходимо оборудовать ковриками для фитнеса, массажными роллами, мячиками, перкуссионными массажерами (по возможности).



СБК может договориться с руководством ВУЗа/СУЗа о выделении зоны достижений (открытый стеллаж в месте с большой пропускной способностью) для размещения медалей и кубков по легкой атлетике и других наград за легкоатлетические соревнования.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЕГОВОГО КЛУБА И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ

5

Взаимодействие между участниками клуба может проводиться через разные форматы работы, не только беговые. Например, через проведение лекций, запись подкастов, совместные просмотры фильмов, походы в театры, кафе, на выставки, организацию афтерпати.

Лекции — последовательное изложение какого-либо материала. Инициативные студенты из бегового клуба могут подготовить разбор интересующего вопроса, который возник в рамках тренировочного процесса или мероприятий.

Подкасты — аудио- и видео-контент, в котором обсуждаются разные темы.

Например:

● Поэтапные шаги в создании СБК: какие трудности были вначале, как собрать инициативную команду, обязательно ли все члены команды должны бегать?

● Студенческий беговой клуб — это реальность или миф? (Почему наличие бегового клуба в образовательной организации — это новый тренд, как клуб стирает границы между студентами и преподавателями?)

● Беговые маршруты города и их популярность. (Лучшие локации для занятия бегом, идеальные условия для занятия — какие они?)

● Результаты пробегов/соревнований. (Эмоции и результаты сборной команды от соревнований, сравнение результатов студенческих соревнований в России и за рубежом)

● Экипировка и восстановление. (Как выбрать кроссовки для бега, как одеваться зимой на тренировку, эволюция беговых кроссовок — в чем секрет супер-обуви; массаж и массажные аксессуары: необходимость или маркетинг?)

Походы в разные места, даже если они не связаны с бегом, помогут студентам отвлечься от учёбы и больше сосредоточиться на взаимодействии внутри коллектива.

Все вышеперечисленное будет приводить к формированию у студентов мотивации к ведению активного и здорового образа жизни, поиску единомышленников и нахождению новых знакомств через бег.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ

Взаимодействие со Студенческим спортивным клубом

В системе спортивных мероприятий Студенческий спортивный клуб (далее – ССК) отвечает за все виды спорта, а СБК отвечает за развитие бегового направления в ВУЗе. Иногда развивать деятельность клуба, особенно на начальных этапах, может быть тяжело. Поэтому рекомендуется организовать взаимодействие через партнёрство и взаимопомощь с ССК. ССК может оказать помощь в:



освещении деятельности СБК в социальных сетях ССК



предоставлении тренера/снаряжения/территории для повышения качества тренировочного процесса команды



составлении заявок на соревнования



изготовлении клубной формы



привлечении спонсоров

Взаимодействие с кафедрой физического воспитания

При организации деятельности СБК также рекомендуется сотрудничество с кафедрой физического воспитания. Это поможет в следующих вопросах:



организация соревнований



предоставление территории/снаряжения/тренера



предоставление бонусов в виде зачетов автоматом по физической культуре или освобождений от занятий по предмету



подготовка заявок на соревнования и справок об участии в них



предоставление командной формы

В организации тренировочного процесса СБК важно использовать весь потенциал образовательной организации, особенно если в ВУЗе/СУЗе имеется собственная легкоатлетическая спортивная инфраструктура: стадион, манеж, беговые дорожки и т.д. СБК и/или кафедра физического воспитания помогут получить доступ к спортивной инфраструктуре.

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО БЕГОВОГО КЛУБА В СОЗДАНИИ И ФОРМИРОВАНИИ КОМАНДЫ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Для развития деятельности СБК и создания дружеской атмосферы среди участников важно проводить тематические мероприятия, такие как: пробежки в формате «coffee-run», «friendly-run», совместные выезды на соревнования и иные; внетренировочные активности, совместные походы: в театр, кино, кафе и другие места для общения; лекции, мастер-классы и иные форматы мероприятий.

Примеры тематических пробежек в СБК:



COFFEE-RUN — утренняя пробежка с кофе/чаем на финише перед началом учебных занятий. Местом сбора может быть городская кофейня или удобное место в парковой зоне, где можно оставить вещи. Кофе и чай можно заранее заварить в термосах, а также принести с собой сэндвичи, пироги и т.п. Каждый раз определяется маршрут от 2 до 5 км (или бóльший километраж). Пробежка проводится в комфортном темпе для участников. После завершения участники coffee-run собираются выпить кофе (или любой другой напиток), а также перекусить.



FRIENDLY-RUN — пробежка с целью отдохнуть от учебы и пообщаться с другими студентами. В случае наличия у СБК собственного помещения участники могут собраться в аудитории перед занятием, переодеться и выйти на совместную пробежку. Продолжительность и дистанция пробежки определяются на месте. Во время пробежки можно использовать колонку с музыкой для создания особой атмосферы.



ЗВЕЗДНАЯ ТРЕНИРОВКА — СБК может договориться и организовать пробежку с известными спортсменами, людьми из индустрии театра и кино и личностями из администрации ВУЗа (ректорами, проректорами, деканами и иными людьми).



КУЛЬТУРНАЯ ПРОБЕЖКА — формат пробежки, который проходит по известным достопримечательностям города или по местам определенного типа (например, забег, проходящий мимо всех сталинских высоток в Москве). В этом случае следует заранее определить маршрут и допустимое количество участников.



Студенты могут создать **СОБСТВЕННЫЕ ФОРМАТЫ** тренировок и проводить их с определенной регулярностью или в определенный момент учебного года. Например, забег, приуроченный к началу/окончанию учебного/календарного года или другого учебного периода.



СБК может найти **УНИКАЛЬНОЕ МЕСТО** в городе для сотрудничества — например, городской стадион, популярная кофейня, пекарня, спортивный магазин и тому подобное. Часто организации, например, кафе или магазины спортивной одежды, разрешают переодеваться и оставлять у себя вещи.

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО БЕГОВОГО КЛУБА В СОЗДАНИИ И ФОРМИРОВАНИИ КОМАНДЫ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Для укрепления здоровья, продолжительного занятия физическими нагрузками и профилактики травматизма перед началом любой тренировки стоит проводить «разминку». Для этого важно выделить ответственного за проведение разминки человека, который знает, как правильно это делать. Можно уделить большее внимание частям тела, непосредственно участвующим в беге, таким как стопы, голени, колени, тазобедренный сустав. Это поможет разогреть и подготовить мышцы перед тренировкой.

После занятия бегом также важно уделить внимание «заминке». В случае спокойных пробежек это может быть растяжка (например, наклоны или выпады в статичном положении).

Тренировочный процесс может иметь разнонаправленный характер. Это могут быть тренировки для достижения спортивных результатов или же тренировки для поддержания здорового образа жизни, снятия стресса, общения и так далее.

В зависимости от выбора студента предлагается несколько вариантов тренировочного процесса:

1

спокойные пробежки 1-2 раза в неделю в комфортном разговорном темпе в любом удобном месте

2

пробежки 3-4 раза в неделю с включением одной тематической, например, по интересным местам города, костюмированный забег, утренний «coffee-run» и тому подобное

3

еженедельные систематические тренировки 5-6 раз в неделю с построением микроцикла и макроцикла (рекомендуем обратиться к тренеру-преподавателю кафедры физического воспитания или найти самостоятельно среди студентов стороннего тренера, имеющего опыт в спорте)

При организации деятельности СБК может оказаться полезным использование бассейна и тренажерного зала (в случае наличия такой инфраструктуры в ВУЗе/СУЗе).

Польза плавания выделяется в следующих аспектах:



позволяет расслабиться и быстрее восстановиться после занятий бегом



не оказывает ударного воздействия на суставы и связки



улучшает выносливость, развивает дыхательную систему



улучшает работу сердечно-сосудистой системы

Выполнение упражнений на тренажерах помогает развить мышцы, сухожилия и связки, снизить риск травм и улучшить общую производительность. Выполнение силовых упражнений поможет дать стимул к улучшению спортивных результатов. Выполнять упражнения желательно не реже двух раз в неделю. Для построения тренировочного процесса можно обратиться к тренеру-преподавателю, специализирующемуся в данной области, или фитнес-тренеру.

НЕОБХОДИМЫЕ АТРИБУТЫ, ИНДИВИДУАЛИЗИРУЮЩИЕ СТУДЕНЧЕСКИЙ БЕГОВОЙ КЛУБ

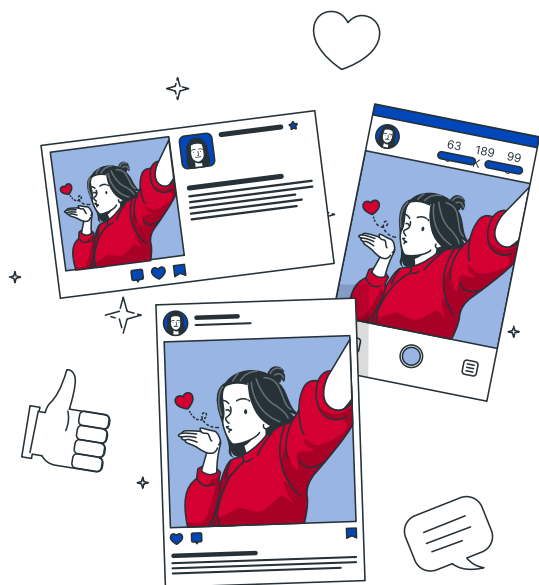
О логотипе клуба



Отличительной особенностью любого бренда является логотип. Это изображение, эмблема или символика, которую используют организации для идентификации своей деятельности и повышения узнаваемости.

СБК необходимо разработать дизайн и логотип для бренда клуба. При этом необходимо опираться на официальную символику ВУЗа/СУЗа и отразить основные идеи, на которых существует клуб. Логотип бегового клуба можно нанести на спортивную форму в качестве символа принадлежности к клубу. Для участников СБК можно сделать стикеры (наклейки с логотипом).

О ведении социальных сетей клуба



Для освещения деятельности СБК рекомендуется создать аккаунты в социальных сетях. Наиболее популярные информационные ресурсы на данный момент — Телеграм-канал и группа в ВКонтakte.

В целях эффективного продвижения СБК рекомендуется найти активиста из числа студентов, желающего заниматься медиа сопровождение жизни СБК. Желательно выбирать студента, знающего всех участников СБК, активно коммуницирующего с капитаном и пресс-центром образовательной организации, а также владеющего навыками копирайтинга, фото- и видеосъемки.

НЕОБХОДИМЫЕ АТТРИБУТЫ, ИНДИВИДУАЛИЗИРУЮЩИЕ СТУДЕНЧЕСКИЙ БЕГОВОЙ КЛУБ

Об экипировке

Как составляющая часть получения удовольствия от бега.

Для повышения идентичности команды СБК и ее узнаваемости рекомендуется изготовить командную экипировку с уникальным дизайном. На начальном этапе это могут быть майки или футболки. Впоследствии при необходимости можно добавить шорты или форму в виде штанов и лонгслива/олимпийки.

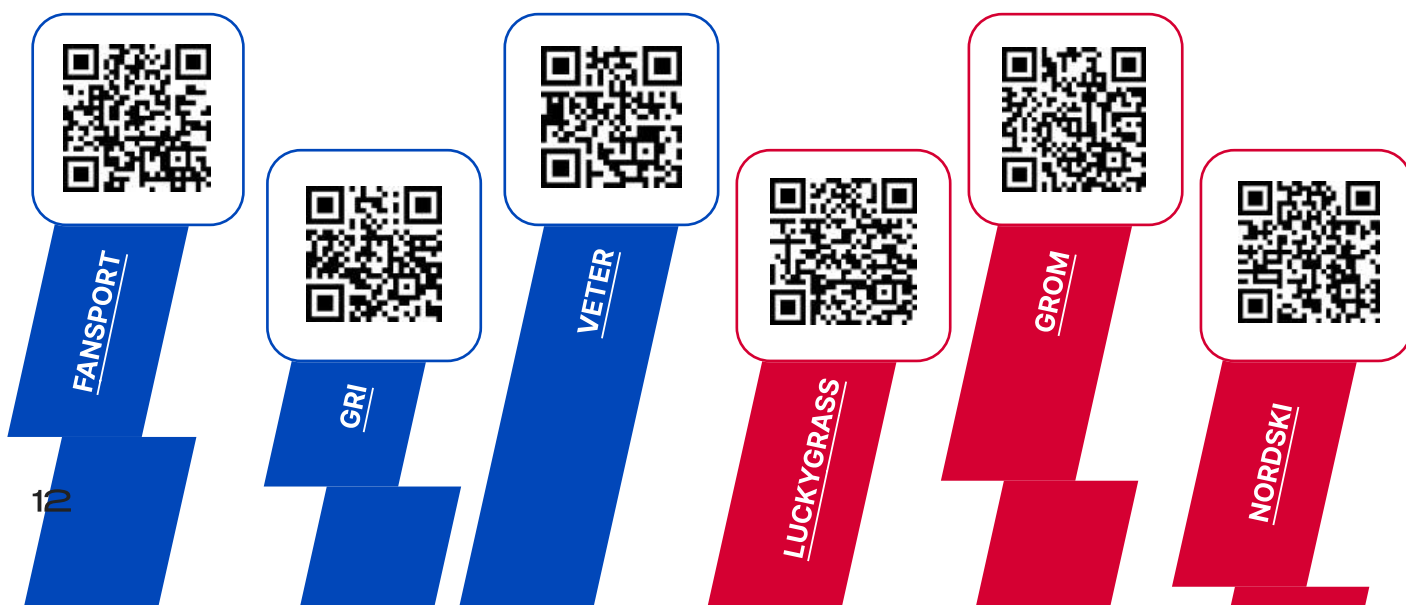


Юношам для комфортного занятия бегом и участия в соревнованиях хорошо подходят майки со свободной посадкой, глубоким вырезом в области лопаток. Особое внимание стоит обратить на легкий и хорошо дышащий материал изделия. Девушки могут рассмотреть вариант маек и футболок с приталенной посадкой.

Девушкам стоит подумать об использовании спортивного бра как части экипировки для занятий бегом и спортом в целом. Бра поддерживают грудь во время физических нагрузок и помогают избежать таких неприятностей, как растяжки и дряблость кожи. Они снижают риск обвисания груди, а бегать в них гораздо удобнее.

Поиск финансовых ресурсов на изготовление спортивной формы для команды студенческого бегового клуба стоит начинать на кафедре физического воспитания или в ССК, в ином случае можно обеспечить изготовление формы самостоятельно.

Существует несколько основных компаний, которые изготавливают командную спортивную форму для занятий легкой атлетикой:



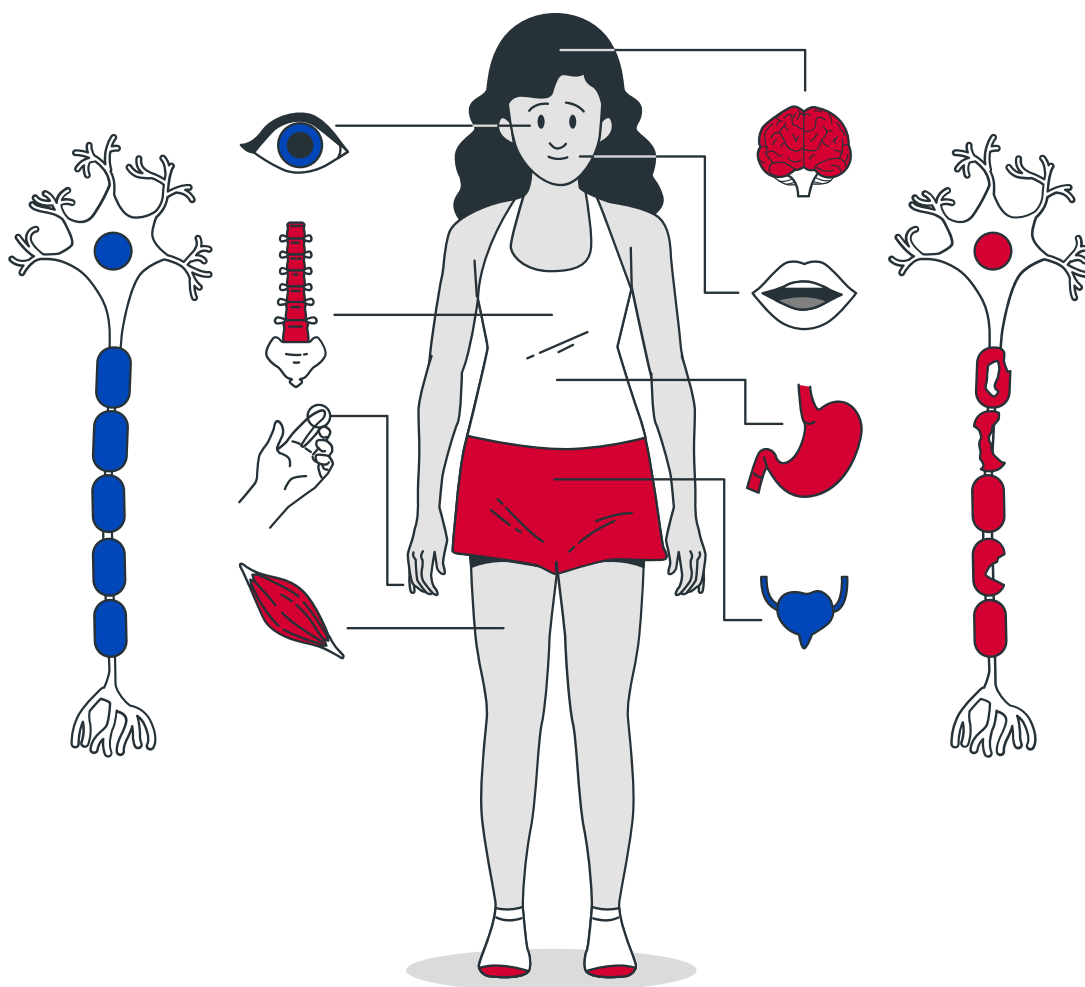
НЕОБХОДИМЫЕ АТТРИБУТЫ, ИНДИВИДУАЛИЗИРУЮЩИЕ СТУДЕНЧЕСКИЙ БЕГОВОЙ КЛУБ

О медицинских справках и допуске к соревнованиям

Всем участникам СБК рекомендуется тщательно следить за своим здоровьем и один раз в 6-12 месяцев проходить спортивную диспансеризацию.

Спортивная диспансеризация — это комплексное обследование организма спортсмена, включающее в себя осмотры квалифицированными специалистами, анализы крови и различные виды функциональной диагностики. Его цель — оценить уровень подготовки спортсмена, степень его тренированности или перетренированности и выявить отклонения в работе организма, в том числе со стороны работы сердечно-сосудистой и мышечной систем.

Для получения справок к участию в соревнованиях следует обращаться в городские поликлиники или к врачу-терапевту в образовательной организации. Также можно пройти функциональную диагностику в специализированных медицинских учреждениях или платных клиниках.



УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

В рамках деятельности СБК следует учитывать заинтересованность своих участников в возможности попробовать свои силы в различных соревнованиях и дисциплинах. Соревнования могут проводиться среди студентов, имеющих спортивные разряды, а также среди студентов, ранее не принимавших участие в соревнованиях.

Соревнования среди студентов по легкой атлетике

Основным источником информации о соревнованиях среди студентов по легкой атлетике является Ассоциация «Студенческая лига легкой атлетики», которая отвечает за развитие студенческой легкой атлетики в Российской Федерации.

Официальный сайт Лиги



На официальном сайте Лиги по адресу: <https://studathletics.org> публикуется сформированный Лигой календарный план, в котором можно найти информацию как о спортивных соревнованиях среди студентов в разрезе субъектов Российской Федерации, так и о других мероприятиях, направленных на развитие легкой атлетики. Кроме того, на сайте Лиги можно подать индивидуальные и командные заявки на ключевые соревнования среди студентов.

Командные заявки подаются ответственным лицом от ВУЗа/СУЗа.

Иные соревнования по легкой атлетике и пробеги

Кроме соревнований среди студентов по легкой атлетике имеется широкое разнообразие соревнований, где важны спортивные результаты в рамках возрастной группы без привязки к ВУЗу/СУЗу, а также физкультурные мероприятия, например, в формате пробегов на различные дистанции. Такие мероприятия также могут заинтересовать участников СБК.

Для ознакомления с такими спортивными событиями можно воспользоваться следующими информационными ресурсами:



runc.run



russiarunning.com



probeg.org



rusathletics.info/calendar

Для участия в чемпионатах и первенствах городов/регионов обращайтесь к тренерам преподавателям кафедры физического воспитания вашего ВУЗа/СУЗа и на сайты региональных федераций легкой атлетики. Следует отметить, что ВУЗ/СУЗ имеет право на заявку спортсменов на данные соревнования наравне со спортивными школами.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Организация соревнований внутри образовательной организации

Организация деятельности СБК немыслима без соревновательной деятельности среди его участников, а еще лучше — среди всего студенческого сообщества ВУЗа/СУЗа.

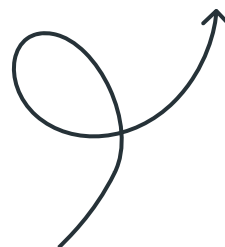
Для того, чтобы организовать соревнования внутри ВУЗа/СУЗа, следует:

- 1** Согласовать проведение мероприятия с кафедрой физического воспитания или ССК;
- 2** Собрать команду по организации мероприятия с возможным привлечением в нее тренеров-преподавателей и определить цели проведения;
- 3** Выбрать формат проведения старта/забега. Это может быть забег по шоссе, соревнования в манеже/на стадионе или старт по пересеченной местности (кросс). Стоит определиться с количеством дистанций и количеством участников, а также с личным/командным (эстафета) участием. Написать Положение о соревновании и утвердить с руководством кафедры физического воспитания или ССК;
- 4** Наладить информационное освещение мероприятия. Сделать запрос на публикацию анонса и новости о соревнованиях на официальных информационных ресурсах ВУЗа и ССК;
- 5** Пригласить фотографов/видеографов из пресс-центра образовательной организации или найти их среди студентов;
- 6** Назначить ответственного и произвести сбор заявок среди всех желающих студентов;
- 7** Выбрать удобное время и место (например, суббота, 10 утра, территория ВУЗа). Стоит учесть, что для некоторых локаций требуется согласование с руководством спортивного объекта (если это сторонний объект) или с кафедрой физического воспитания (если это объект образовательной организации). Продумать расписание дня соревнований (время начала, время проведения стартов, время окончания). Предусмотреть место для переодевания спортсменов-участников. При необходимости провести набор волонтеров;
- 8** В день соревнования: провести инструктаж команды, проверить место проведения, организовать регистрацию и проверку участников на месте за 1-2 часа до старта, проинформировать участников о расположении раздевалок и месте старта;
- 9** Следовать запланированному расписанию соревнований с временем начала и окончания;
- 10** Провести награждение победителей и призеров соревнований с медалями и грамотами по окончании соревнований;
- 11** Поделиться на официальных информационных ресурсах образовательной организации итогами соревнований.

СОТРУДНИЧЕСТВО С ИНЫМИ БЕГОВЫМИ КЛУБАМИ/СТОРОННИМИ ПАРТНЕРАМИ



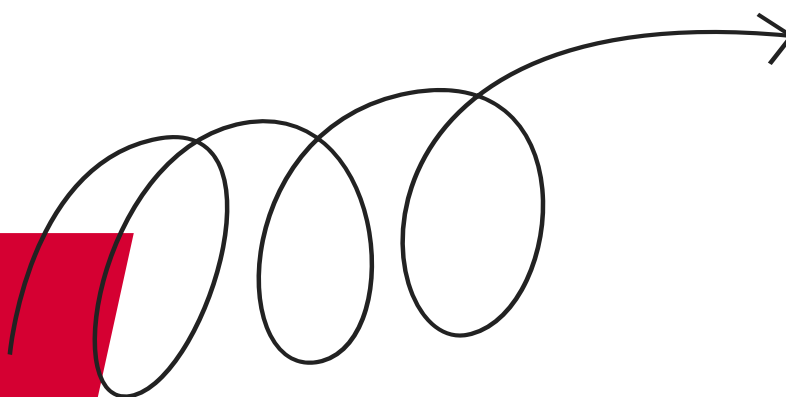
Лидеры СБК могут объединяться командами для сотрудничества, организации совместных тренировок, общения, организации совместных мероприятий, в том числе соревнований.



Рекомендуется рассмотреть открытый формат взаимодействия между СБК и привлечения новых студентов к компании.



Команды СБК могут договариваться с локальными партнерами о сотрудничестве на различных условиях.



ПЕРЕДАЧА СТУДЕНЧЕСКОГО БЕГОВОГО КЛУБА НОВОМУ КАПИТАНУ/ЛИДЕРУ



Рано или поздно наступает момент, когда самый инициативный человек в команде, ее капитан, заканчивает обучение в ВУЗе/СУЗе и выпускается, либо по каким-нибудь причинам больше не может руководить командой. В таком случае очень важно передать руководство СБК другому человеку и не пустить данный процесс на самотек.

Рекомендуется ЗАРАНЕЕ ДЕРЖАТЬ НА ПРИМЕТЕ ЧЕЛОВЕКА, который больше остальных стремится к развитию СБК в ВУЗе/СУЗе и готов стать новым лидером для команды. Данному человеку следует рассказать, в каком направлении движется студенческий беговой клуб, с чего все начиналось, когда предыдущий капитан принимал свой пост или начинал строить СБК с нуля.

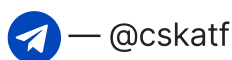
Также стоит поделиться контактами со всеми лицами, с которыми идет регулярное взаимодействие, а также сообщить всем этим людям о том, что капитаном с нового учебного года будет являться другой человек. Это могут быть представители пресс-центра, кафедры физического воспитания и ССК, капитаны иных СБК, партнеры и инициативные студенты, занимающиеся тем или иным направлением в развитии клуба. Стоит постепенно передавать руководство, чтобы новый лидер постепенно вливался в деятельность команды и позже смог полностью и самостоятельно ей руководить.

ПОЛУЧЕНИЕ НАСТАВНИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СО СТОРОНЫ ОПЫТНЫХ ЛИДЕРОВ СТУДЕНЧЕСКИХ БЕГОВЫХ КЛУБОВ

Иногда одних рекомендаций может быть недостаточно для понимания траектории развития СБК, в таком случае следует обращаться к тем, кто уже прошел путь и успешно с этим справился. Ниже оставляем контакты авторов и соавторов настоящих рекомендаций, которым можно написать в любой момент и попросить о помощи или уточнить что-либо по вопросам развития студенческого бегового клуба в ВУЗе/СУЗе и его деятельности.

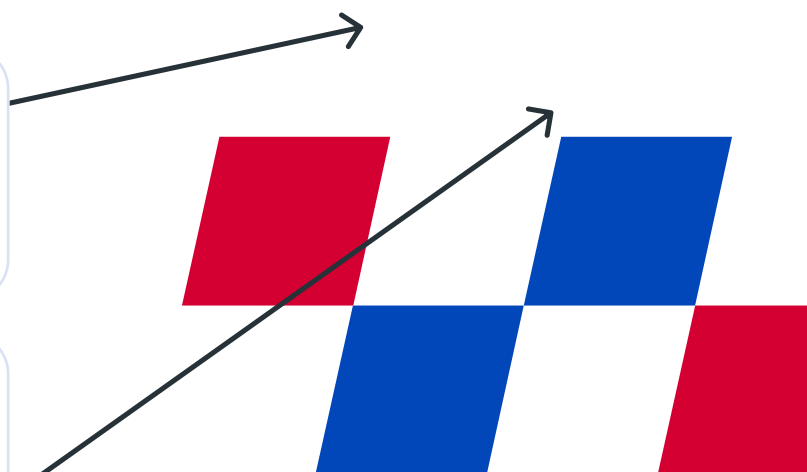
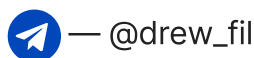
Жуков Ярослав

лидер студенческого бегового сообщества МГУ им. М.В. Ломоносова



Филиппов Андрей

лидер студенческого бегового клуба МГПУ



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данных рекомендациях мы подробно рассмотрели различные вопросы по развитию студенческого бегового клуба в ВУЗе/СУЗе. Надеемся, что приведенная информация окажется полезной в создании СБК, который будет расти и процветать, привлекая в свои ряды все больше студентов.

Следите за обновлениями Лиги, чтобы быть в курсе событий:



t.me/studathletics



vk.com/studathletics



studathletics.org

О РАЗРАБОТКЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Над рекомендациями трудились люди, которые хотят развивать студенческое беговое сообщество и вовлекать в него все больше людей.

В основу рекомендаций легли предложения капитанов студенческих беговых сообществ ВУЗов Москвы.

Рекомендации подготовлены людьми, равнодушными к бегу и студенческому беговому движению, и при экспертном сопровождении **Тарасова Дмитрия Сергеевича**, основателя Бегового сообщества, и **Герцена Дмитрия Александровича**, исполнительного директора Лиги. Отдельным списком хотим обозначить каждого, кто помогал в разработке рекомендаций:

Абрамович Полина Дмитриевна и Маркелова Алина Дмитриевна — редакция и вычитка текста;

Баймашкин Наиль Бариевич — визуальное оформление рекомендаций.

Среди капитанов беговых клубов свой вклад внесли:

Алексеева Дарья Сергеевна, ИРЯ им. А.С. Пушкина;

Бобринская Мария Сергеевна, ММА;

Валикова Инна Дмитриевна, НИУ ВШЭ;

Демидова Дарья Олеговна, РХТУ им. Д.И. Менделеева;

Жуков Ярослав Сергеевич, МГУ им. М.В. Ломоносова;

Ивонина Алина Игоревна, МГРИ;

Исмаев Рустам Мукиджон, ИМЭС;

Медков Всеволод Сергеевич, РГСУ;

Надеин Иван Иванович, РАНХиГС при Президенте РФ;

Павликова Анна Игоревна, МГУ им. М.В. Ломоносова;

Тиликин Павел Русланович, РТА;

Толстобров Данила Игоревич, НИТУ МИСИС;

Хакимназаров Тимур Бахтиёрович, РНИМУ им. Н.И. Пирогова;

Шаньгина Зоя Руслановна
и Фатеев Никита Сергеевич, Сеченовский Университет.

