



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

СПОРТ В НИУ ВШЭ

Секции, сборные команды, соревнования и пр.

Москва, 2022

СПОРТ В ВЫШКЕ – ЭТО...

- Более **30 спортивных секций** по различным видам спорта.
- Более **40 сборных команд**, мужских и женских, по различным видам спорта.
- **Чемпионат НИУ ВШЭ** среди сборных команд факультетов по 10-и видам спорта: волейбол, мини-футбол, шашки, шахматы, баскетбол, русский жим, настольный теннис, плавание, бадминтон и легкая атлетика.
- **4 студенческих** спортивных лиги: стритбол, баскетбол, волейбол, футбол.
- **17 тренажерных залов**, в учебных корпусах и общежитиях НИУ ВШЭ.
- Более **12000 участников**.





СБОРНЫЕ КОМАНДЫ НИУ ВШЭ

Футбол - Мужская и Женская команды

Мини-футбол – Мужская и Женская команды

Пляжный футбол – Мужская и Женская команды

Волейбол - Мужская и Женская команды

Пляжный волейбол - Мужская и Женская команды

Флаинг диск (Алтимат) - Мужская, Женская и Смешанная команды

Плавание - Смешанная команда

Бадминтон - Смешанная команда

Баскетбол - Мужская и Женская команды

Легкая атлетика - Смешанная команда

Лыжный спорт - Смешанная команда

Гонки с препятствиями - Смешанная команда

Настольный теннис – Мужская и Женская команды

Теннис – Смешанная команда

Академическая гребля – Мужская команда

Диск-гольф – Смешанная команда

Керлинг – Смешанная команда

Лыжные гонки – Смешанная команда

Парусный спорт – Смешанная команда

Регби – Мужская и Женская команда

Тяжелая атлетика – Смешанная команда

Художественная гимнастика – Женская команда

Чирлидинг – Женская команда



СЕКЦИИ ПО ВИДАМ СПОРТА НИУ ВШЭ

Футбол

Мини-футбол

Волейбол

Пляжный волейбол

Флаинг диск (Алтимат)

Плавание

Бадминтон

Баскетбол

Легкая атлетика

Лыжный спорт

Настольный теннис

Академическая гребля

Биатлон

Айкидо

Диск-гольф

Керлинг

Лыжные гонки

Парусный спорт

Подводное плавание

Полиатлон

Рукопашный спорт

Триатлон

Ушу

Йога

Аэробика

Гимнастика и чирлидинг

Функциональный тренинг

СОРЕВНОВАНИЯ

Чемпионат НИУ ВШЭ среди сборных команд факультетов и институтов

В университете ежегодно проводится межфакультетская Спартакиада (Чемпионат НИУ ВШЭ).

Этапы соревнования:

- 1 этап. Массовые соревнования. Проводится между студентами одного курса по решению факультета/департамента/школы.
- 2 этап. Спартакиада факультетов/институтов. Проводится между курсами факультета.
- 3 этап. Финальные соревнования спартакиады. Проводится между сборными командами факультетов/институтов.

К участию в Спартакиаде допускаются студенты и аспиранты, а также штатные сотрудники и преподаватели, работающие в университете на полную ставку.

Каждый из спортсменов имеет право участвовать **не более чем в 2-ух видах спорта**.





СОРЕВНОВАНИЯ

Сборные команды

- МИЭМ
- Факультет компьютерных наук
- Мировая экономика и Мировая политика
- Факультет гуманитарных наук
- Факультет социальных наук
- Московский Институт Экономики и Финансов
- Факультет коммуникации, медиа и дизайна
- Факультет Право
- Факультет экономических наук
- Высшая школа бизнеса
- Факультет географии
- Факультет биологии
- Факультет Химии
- Факультет Математики
- Факультет Физики
- Факультет городского и регионального развития

Виды спорта:

1. Настольный теннис
2. Плавание
3. Шахматы
4. Шашки
5. Бадминтон
6. Русский жим
7. Волейбол
8. Баскетбол
9. Футбол
10. Легкая атлетика



СОРЕВНОВАНИЯ

Чемпионат НИУ ВШЭ среди сборных команд факультетов и институтов

Спартакиада I (сезон 2007-2008)

I место – Факультет экономических наук
II место – Мировая экономика и мировая политика
III место – Факультет гуманитарных наук

Спартакиада II (сезон 2008-2009)

I место – Факультет экономических наук
II место – МИЭФ
III место – Мировая экономика и мировая политика

Спартакиада III (сезон 2009-2010)

I место – Факультет бизнеса и менеджмента
II место – Факультет экономических наук
III место – Факультет гуманитарных наук

Спартакиада IV (сезон 2010-2011)

I место – МИЭФ
II место – Факультет экономических наук
III место – Факультет бизнеса и менеджмента

Спартакиада V (сезон 2011-2012)

I место – МИЭФ
II место – Факультет экономических наук
III место – Факультет права

Спартакиада VI (сезон 2012-2013)

I место – МИЭФ
II место – Факультет экономических наук
III место – Факультет бизнеса и менеджмента

Спартакиада VII (сезон 2013-2014)

I место – Факультет экономических наук
II место – МИЭФ
III место – Факультет бизнеса и менеджмента

Спартакиада VIII (сезон 2014-2015)

I место – МИЭФ
II место – Факультет экономических наук
III место – Факультет бизнеса и менеджмента

Спартакиада IX (сезон 2015-2016)

I место – Факультет экономических наук
II место – МИЭФ
III место – Факультет бизнеса и менеджмента

Спартакиада X (сезон 2016-2017)

I место – Факультет экономических наук
II место – Факультет бизнеса и менеджмента
III место – МИЭМ

Спартакиада XI (сезон 2017-2018)

I место – МИЭМ
II место – Факультет экономических наук
III место – Факультет бизнеса и менеджмента

Спартакиада XII (сезон 2018-2019)

I место – Факультет экономических наук
II место – Факультет Бизнеса и менеджмента
III место – МИЭМ

Спартакиада XIII (сезон 2019-2020) - не завершилась

Спартакиада XIV (сезон 2020-2021) – не проводилась

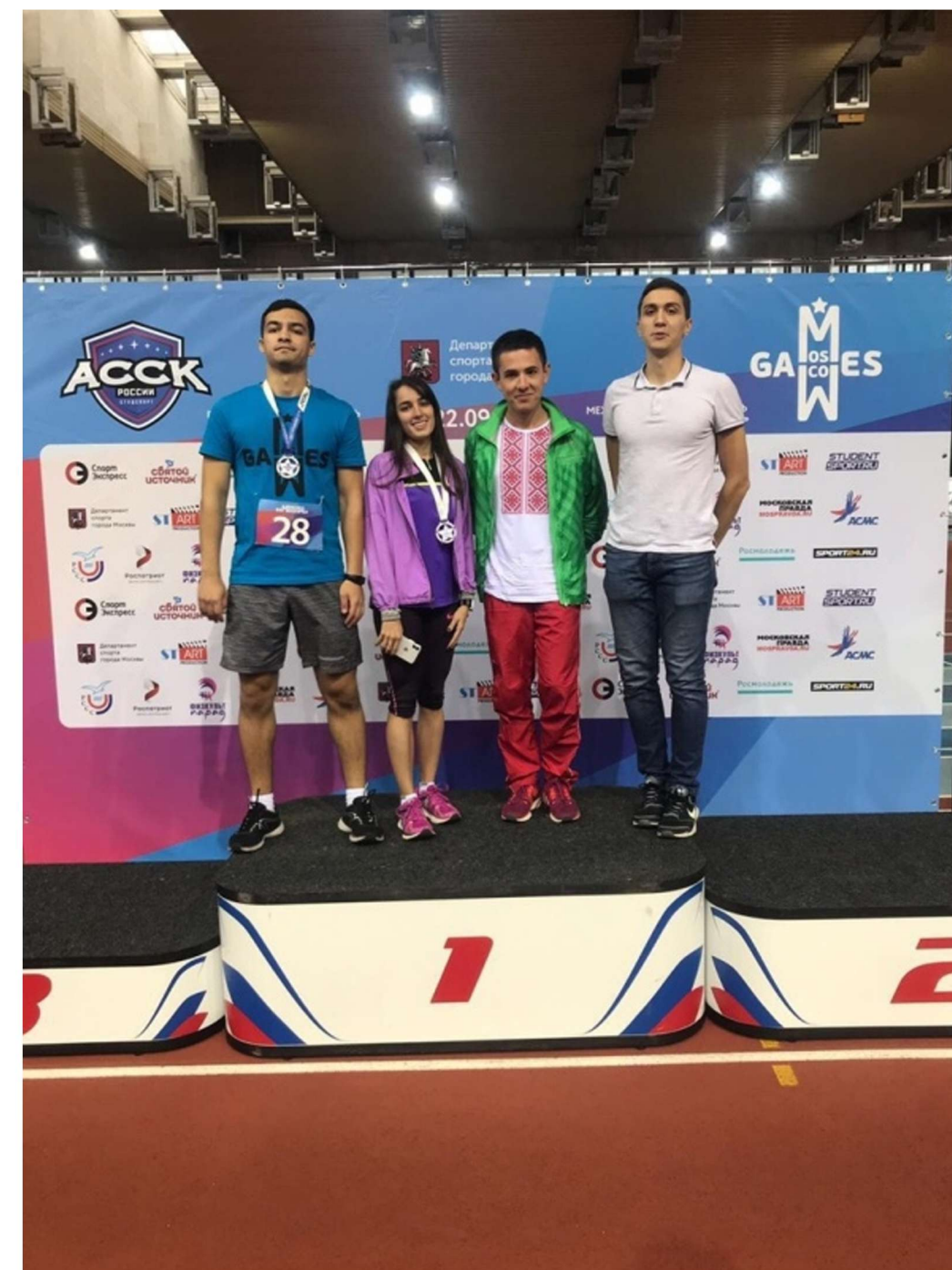
Спартакиада XIV (сезон 2021-2022)

I место – Высшая школа бизнеса
II место – МИЭМ
III место – Факультет компьютерных наук

СОРЕВНОВАНИЯ

Чемпионат Москвы среди ВУЗов

- Проводится по **90 видам спорта**.
- Участвуют более **50 ВУЗов** г. Москвы.
- НИУ ВШЭ принимает участие в более **30 видах программ**.





СПОРТИВНЫЕ ЛИГИ НИУ ВШЭ

Баскетбольная лига

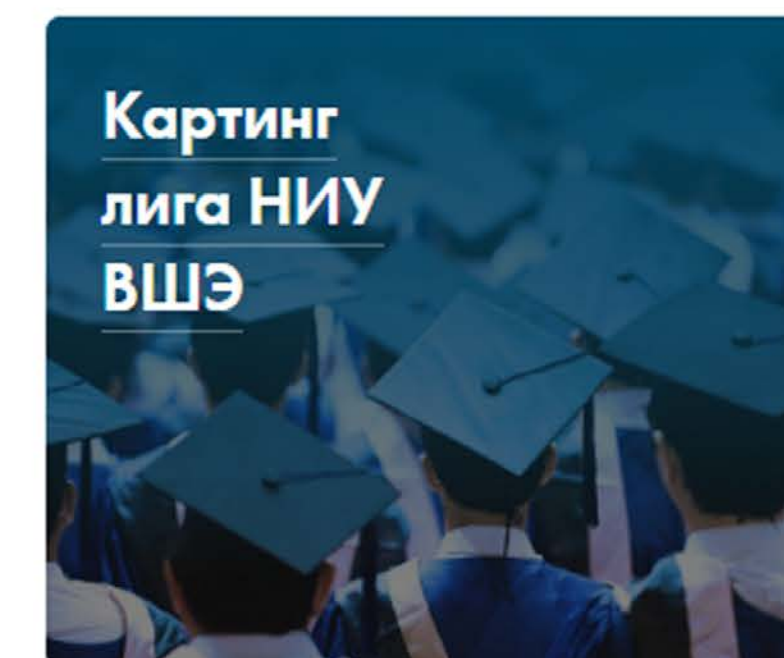
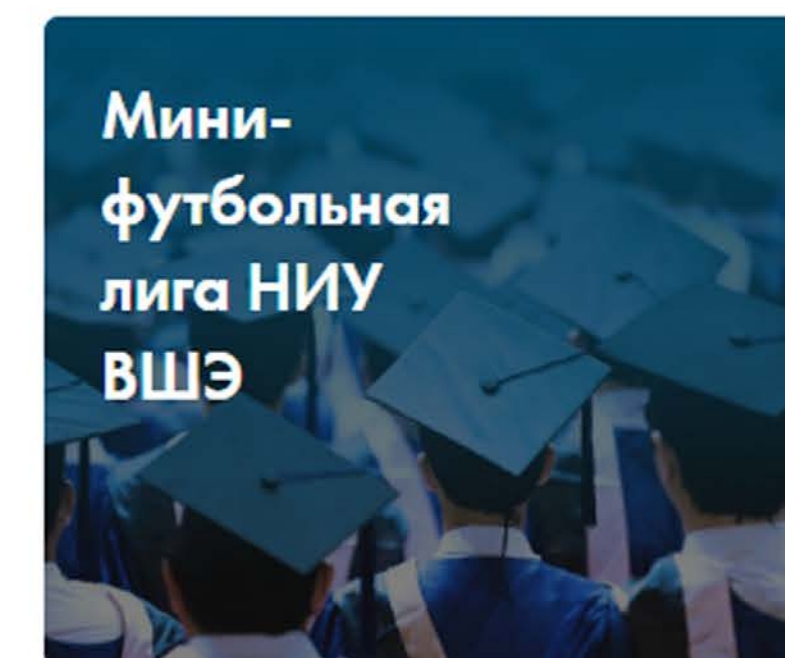
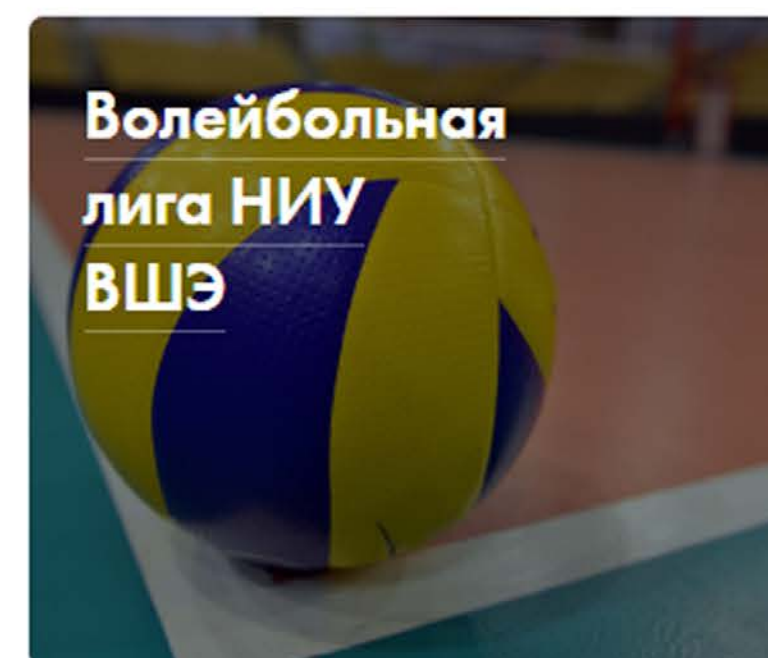
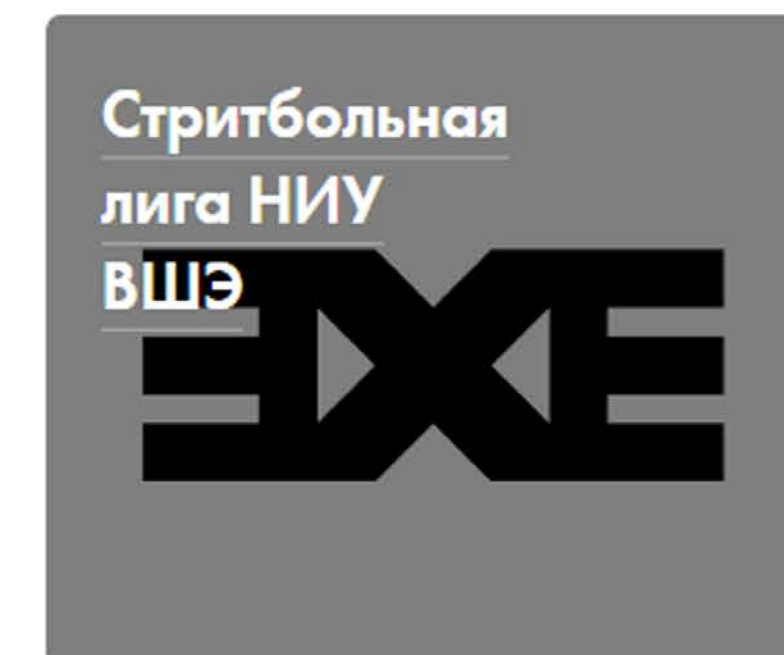
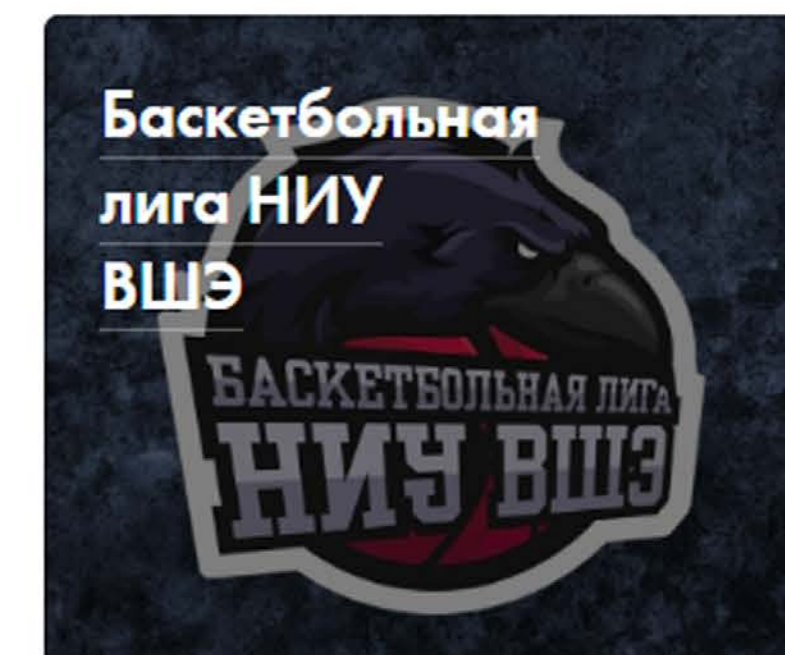
Футбольная лига

Стритбольная лига

Волейбольная лига

Мини-футбольная лига

Лига пляжного волейбола





СПОРТИВНЫЕ ЛИГИ НИУ ВШЭ

Баскетбольная лига

История

Первый сезон состоялся в 2009 году.

В последние 2 сезона произошло расширение лиги, и в сезоне 2021/2022 сыграли 12 команд и более 160 баскетболистов. Также в дополнительном плей-офф были разыграны места с 9 по 12.

На текущий момент лига это:

12 команд

160 игроков

30 организаторов

1400 человек в группе ВК

Сегодня

Мы постоянно развиваемся, и сейчас Баскетбольная лига НИУ ВШЭ – это **Полноценный чемпионат**.

Сезон длится с октября по май-июнь. Матчи проходят по воскресеньям. Регулярный чемпионат проходит по круговой системе. В плей-офф выходят восемь лучших команд по итогам регулярки. С сезона-2018/19 в плей-офф разыгрывается не только титул чемпиона, но и определяются команды, занявшие 5-е и 7-е места.

Квалифицированное судейство

Матчи Баскетбольной лиги НИУ ВШЭ обслуживают судьи из любительских лиг Москвы, среди которых АСБ, МЛБЛ и АБЛ.

Качественное медиа сопровождение чемпионата

Мы ведем расширенную статистику каждого матча, проводим прямые трансляции игр, публикуем хайлайты и текстовые превью встреч.



Матч звёзд НИУ ВШЭ

Традиционно раз в год у лучших игроков Лиги есть возможность сыграть друг с другом вне зависимости от командной принадлежности. Первый Матч звезд НИУ ВШЭ состоялся в 2018 году. В нем сборная Вышки одержала победу над сборной Лиги со счетом 83:75.

В мае 2019 года прошел второй Матч звезд НИУ ВШЭ, в котором принимали участие только игроки Лиги. Участники Матча определялись открытым голосованием в группе Лиги и решением Оргкомитета. Составы команд выбирали капитаны, которыми стали игроки, набравшие наибольшее количество голосов.

в 2022 году Матч прошел в Территории Мяча – одном из лучших баскетбольных залов Москвы. Были организованы конкурсы для игроков и болельщиков, а посещаемость и просмотры Матча побили рекорды прошлых мероприятий – на Матче присутствовало больше 150 зрителей, а трансляцию в режиме онлайн посмотрело больше 2,5 тысяч человек.

Драфт

Начиная с 2020 года для всех желающих попасть в чемпионат проводится специальный выставочный матч, где игроки могут показать себя перед капитанами всех команд, которые в конце мероприятия выбирают их к себе в команду.



СПОРТИВНЫЕ ЛИГИ НИУ ВШЭ

Футбольная лига



История

Футбольная история в ВШЭ начинается с 1996 года, когда был проведен первый чемпионат из 6 команд. В этом году футболу в ВШЭ исполняется 21 год.

Менялись форматы, поля и организаторы, но не менялась спортивная составляющая и дружественная атмосфера.

С тех пор футбольная лига ВШЭ выросла с 6 до 50 команд в сезоне и от 60 игроков до 1200, появилось несколько уровней лиг, поднялся уровень мастерства игроков и уровень организации турниров.

Сейчас

Сейчас футбольная лига ВШЭ - это:

- Современные поля
- Комфортные условия
- Множество команд
- Увлекательная атмосфера
- Игра круглый год
- Грамотное судейство
- Медиа освещение
- Удобное время игры

Немного цифр о Футболе ВШЭ:

- 50+ команд
- 1200+ игроков
- 10 000+ вовлеченных в футбол
- 830+ матчей за сезон
- 920+ часов футбола
- 3 400+ забитых голов
- 3.7 гола забивается в среднем за игру
- 32+ официальных матчей в среднем у команды за сезон



СПОРТИВНЫЕ ЛИГИ НИУ ВШЭ

Стритбольная лига

HSE 3x3

Это лига по баскетболу 3 на 3 в НИУ ВШЭ. Мы есть в Москве и Санкт-Петербурге. С 2022 года мы будем и в Нижнем Новгороде.

Организация

20 команд.

Более 100 спортсменов.

Более 10 спонсоров.

Болельщики, фотографы, судьи... Все это создает стритбольное комьюнити Вышки, которое растет стремительно.

Наша миссия

«For the love of game»

Поделиться любовью к спорту и к баскетболу 3 на 3 с максимально возможным количеством людей.

HSE Pokrovka CUP

Весной 2022 года состоялось мероприятие HSE Pokrovka Cup в атриуме центрального корпуса ВШЭ на Покровском бульваре.

В нем сыграли представители всех 4 кампусов, а также лучшие команды из чемпионата ВШЭ по баскетболу 3x3





СПОРТИВНЫЕ ЛИГИ НИУ ВШЭ

Волейбольная лига

История

Волейбольная лига была создана недавно, в 2019 году, для популяризации волейбола среди студентов.

Сейчас

Сейчас она только начала свое становление, но планы по развитию большие.

Было собрано 8 команд около 70 участников, которые начали свою борьбу за призовые места.

Принимать участие в соревнованиях могут и девушки, и юноши.

Нет возрастных ограничений

В составе команд могут быть студенты, преподаватели, сотрудники, выпускники, а также могут быть члены сборных команд НИУ ВШЭ.

Для всех желающих проводятся тренировки в удобное время в комфортном зале.

Игры проводятся с ноября и до конца учебного года.





СПОРТИВНЫЕ ЛИГИ НИУ ВШЭ

Мини-футбольная лига

История

Мини-футбольная лига образовалась в 2015 году. В первый год существования был проведен открытый кубок среди 8 команд. В последующие 2 года формат турнира трансформировался от кубкового до полноценного чемпионата. С 2017 года проводится уже полноценные чемпионаты НИУ ВШЭ по мини-футболу. Чемпионат проводится по лигам, сформированным по уровню подготовки команд с следующими переходами в зависимости от результатов по итогам каждого первенства.

Качественное медийное освещение турнира и высокий уровень организаторов делает чемпионат НИУ ВШЭ по мини-футболу зрелищным и интересным.

Сейчас

На данный момент турнир проводится ежегодно с ноября по февраль.

Форма проведения: чемпионат

Количество лиг: 4

Количество команд: 32

Количество участников : 650 человек.

Игровые залы: ФОК «Сторомынка» ул. Стормынка 20 к.1,
ФОК «Динамо» ул. Василисы Кожиной,13





СПОРТИВНЫЕ ЛИГИ НИУ ВШЭ

Лига пляжного футбола

Пляжный футбол зародился в НИУ ВШЭ в 2021 году.

Первый кубок собрал 8 команд.

Зрелищность и специфичность данного вида спорта очень полюбилась участвующим в нем студентам.

Кубок по пляжному футболу проходит в рамках отбора и подготовки Сборной НИУ ВШЭ по пляжному футболу, участвующей в чемпионатах и первенствах г. Москвы.

Формат проведения лиги – открытый однодневный кубок.

Количество участников – более 150 человек.

Место проведения: Центр пляжных видов спорта СССР (ул. Кирова 24, Химки).



ТРЕНАЖЕРНЫЕ ЗАЛЫ

Тренажерные залы находятся:

- Общежитие № 1-10
- Студенческий город Дубки
- Дом Аспиранта
- Корпус на Покровке
- Корпус на Большом Трехсвятительском пер.
- Корпус на Малой Ордынке





ПОДГОТОВКА К ПОСТУПЛЕНИЮ В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

Подготовка к поступлению проходит на базе спортивных секций НИУ ВШЭ:

- Легкоатлетический манеж
- Тренажерные залы НИУ ВШЭ

Зачетные упражнения для поступления в ВУЦ

- Подтягивания
- Бег 100 метров
- Бег 3000 метров





СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ

Спортивные клуб по направлениям:

Парусная школа НИУ ВШЭ

Туристический клуб НИУ ВШЭ

Алтимат клуб НИУ ВШЭ

Клуб Сенгенкан-айкидо ВШЭ-РЭШ

Клуб «Экстремальные виды спорта»

Шахматный клуб НИУ ВШЭ

Клуб спортивных и восточных единоборств НИУ ВШЭ

Диск-гольф клуб НИУ ВШЭ





КУРАТОРЫ ФАКУЛЬТЕТОВ

Факультет Социальных наук	Куманцева Анна Анатольевна akumantseva@hse.ru	МИЭМ	Смирнов Анатолий Сергеевич asmirnov@hse.ru
Факультет экономических наук	Федоряченко Светлана Николаевна sfedoryachenko@hse.ru	Факультет Физики, Факультет Химии, Факультет городского и регионального развития	Мигунов Денис Анатольевич dmigunov@hse.ru тел. 89160050101
МИЭФ	Алексеев Евгений Александрович eaalekseev@hse.ru Шмагин Валентин Михайлович vshmagin@hse.ru	МЭиМП	Борисов Иван Валериевич i.borISOv@hse.ru Жигалов Александр Владиславович a.zhigalov@hse.ru
Факультет гуманитарных наук	Лутонин Александр Викторович alutonin@hse.ru Савин Артем Валерьевич asavin@hse.ru	Факультет Права	Янковой Андрей Валерьевич ajankovoy@hse.ru Коробова Ольга Владимировна okorobova@hse.ru
Высшая школа бизнеса	Емельянов Артем Юрьевич aemelianov@hse.ru	Факультет Математики, Факультет биологии и биотехнологии, Факультет Географии и геоинформационных технологий	Луковкин Михаил Александрович mlukovkin@hse.ru
Факультет компьютерных наук	Богатырева Инна Яковлевна ibogatyreva@hse.ru		Манжос Алексей Георгиевич amanzhos@hse.ru
Факультет коммуникации, медиа и дизайна	Лазарева Ксения Вадимовна klazareva@hse.ru		

ЙОГА/ЦИГУН

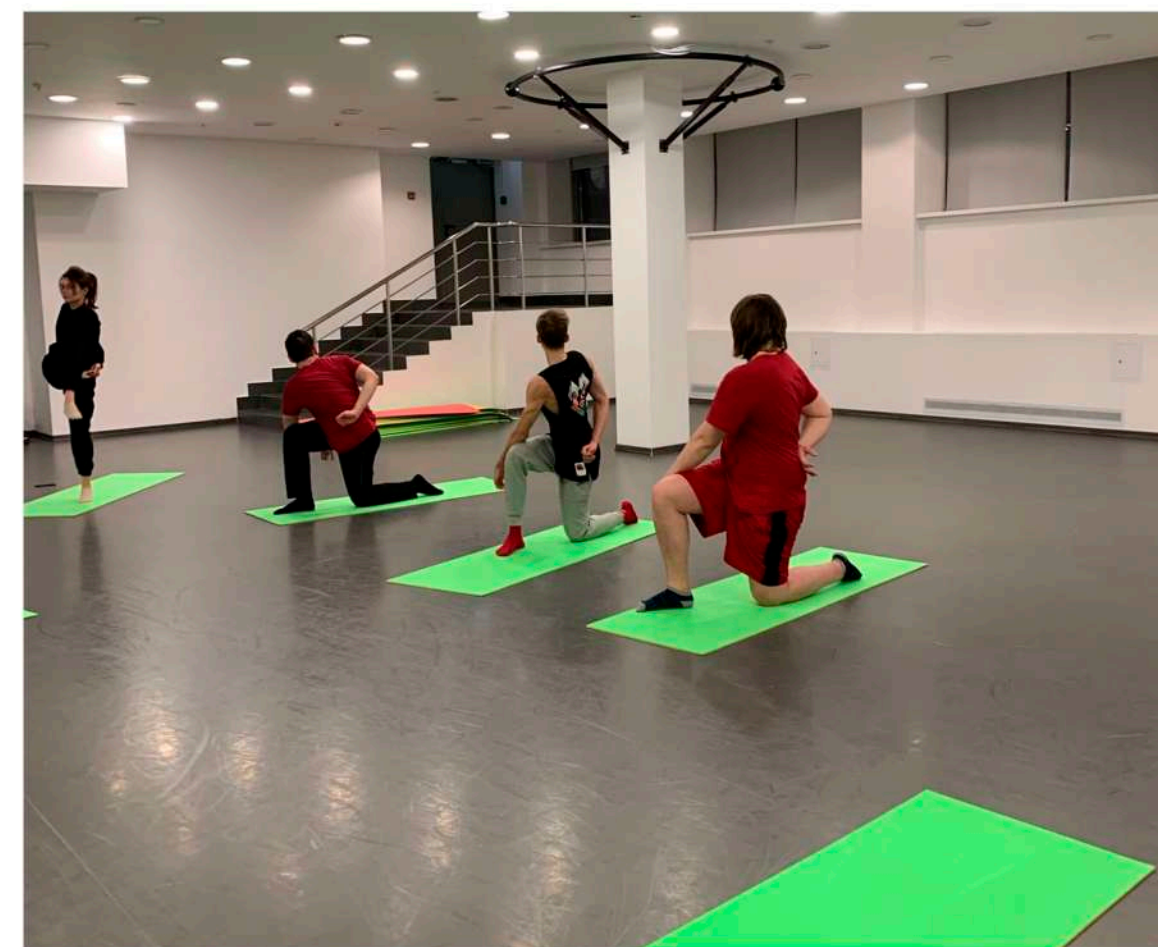


Преподаватели: Лазарева Ксения Вадимовна

Оздоровительные практики построенные на принципах йоги и цигун.

Приглашаем на занятия по комплексной проработке тела, включающие методы цигун\нейгун, йоги, дыхательной и суставной гимнастики, соматических упражнений, тайчи, пилатес, растяжки и также медитативные техники.

Программа рассчитана на людей с уровнем подготовки: «начинающий», «продолжающий» и направлена на проработку опорно-двигательного аппарата, избавление от болей в спине, увеличение дыхательной и сухожильной силы, повышение осознанности и избавления от зажатости в теле.



ВОЛЕЙБОЛ



Преподаватели:

**Лутонин Александр Викторович (женская сборная),
Савин Артем Валерьевич (мужская сборная)**

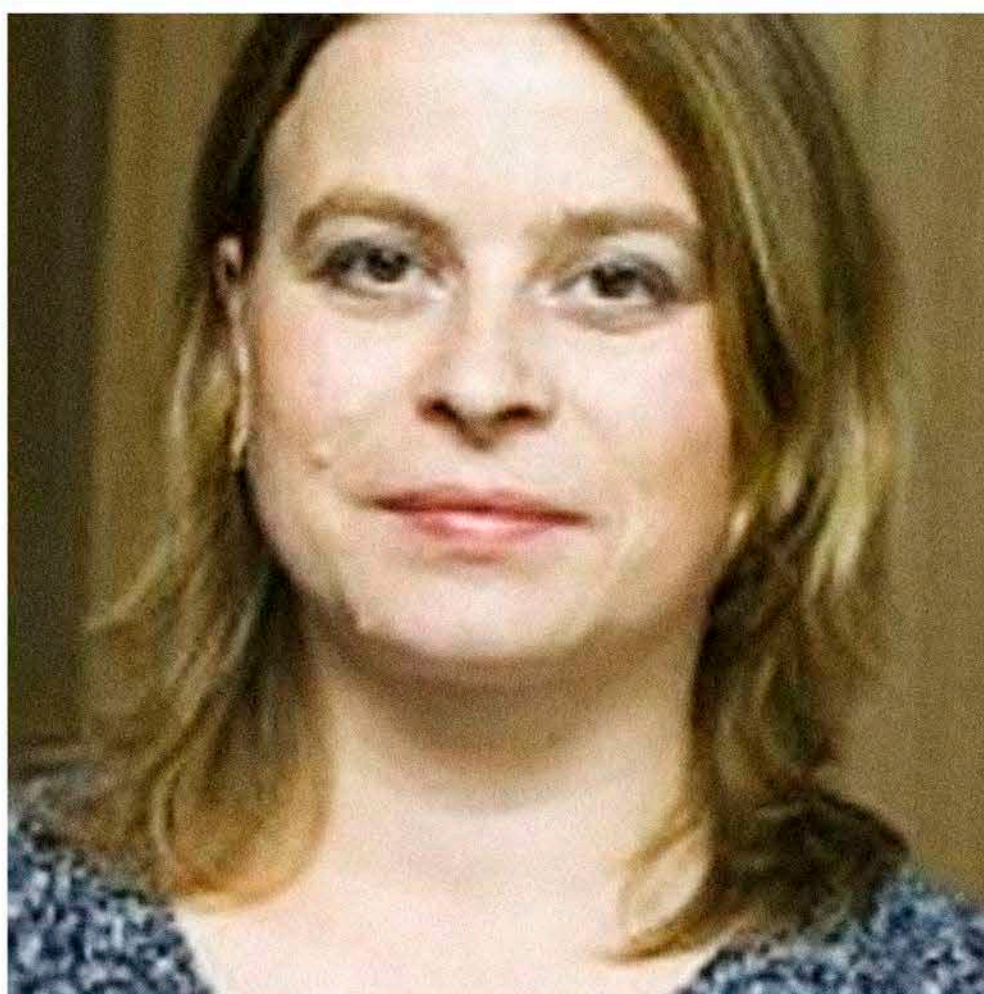
Волейбол – это всегда красиво и захватывающе, море позитива и прекрасная физическая форма)
Это стиль жизни! Начать заниматься волейболом никогда не поздно!



ВК: vk.com/public192834766



АЭРОБИКА



Преподаватели:

Куманцева Анна Анатольевна (МС по художественной гимнастике), Федоряченко Светлана Николаевна (МС по художественной гимнастике)

Аэробика – лучший выбор для здоровья и красоты!

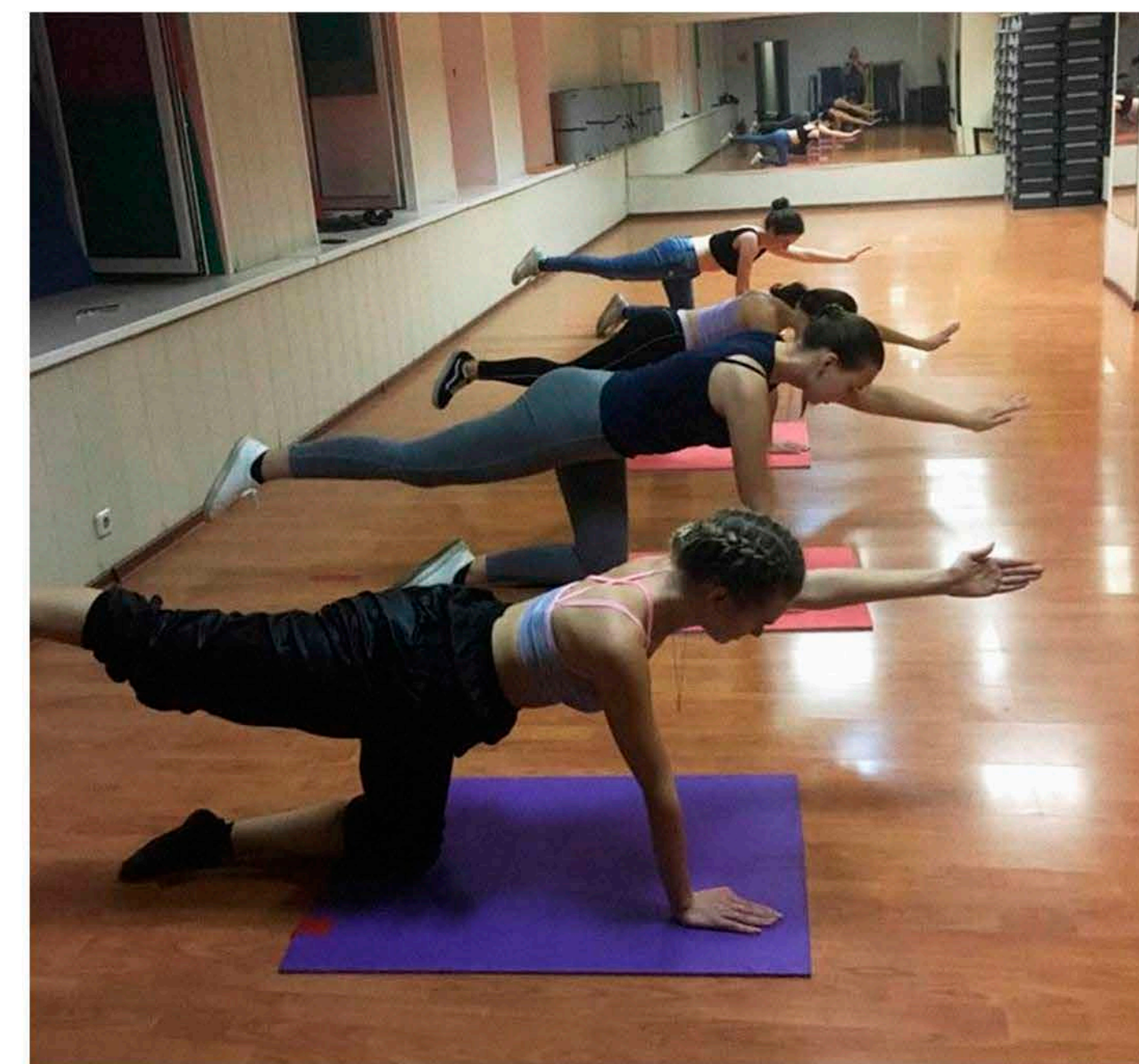
Сбалансированная программа включает в себя направления: Functional Training, ABS, Make Body, Stretch, Core, Soft Fitness, L.A.B.

В нашем ВУЗе секцию ведут высококвалифицированные специалисты, с большим опытом работы и множеством профессиональных навыков.

Занятия проводятся в группе от 5 до 12 человек с индивидуальным подходом к каждому студенту.

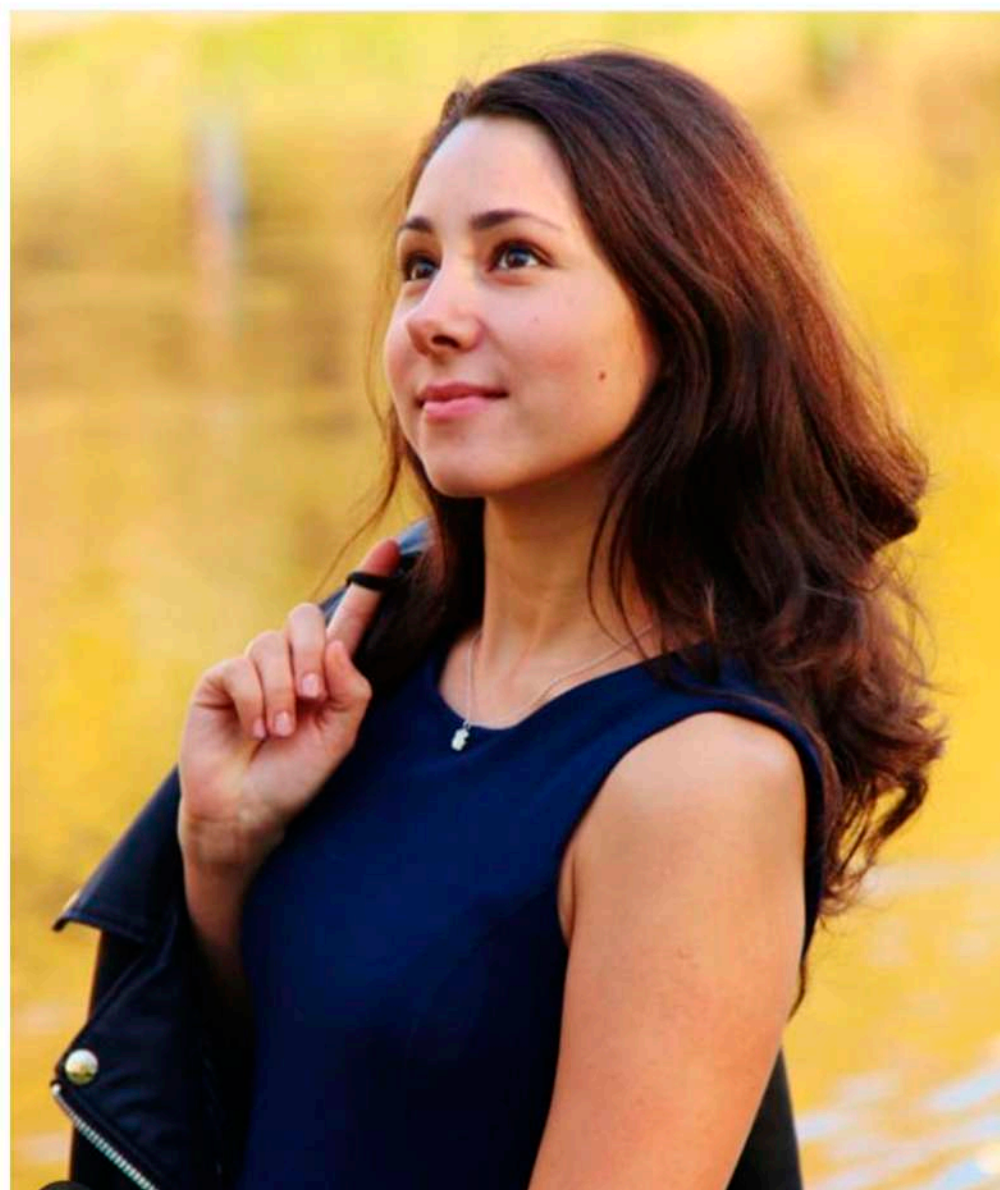


чат в Telegram





КЕРЛИНГ



Преподаватели: Бойко Анастасия Николаевна

Основана в ноябре 2019 года.

На данный момент занимаются более 40 человек.

2 место – Универсиада-2020

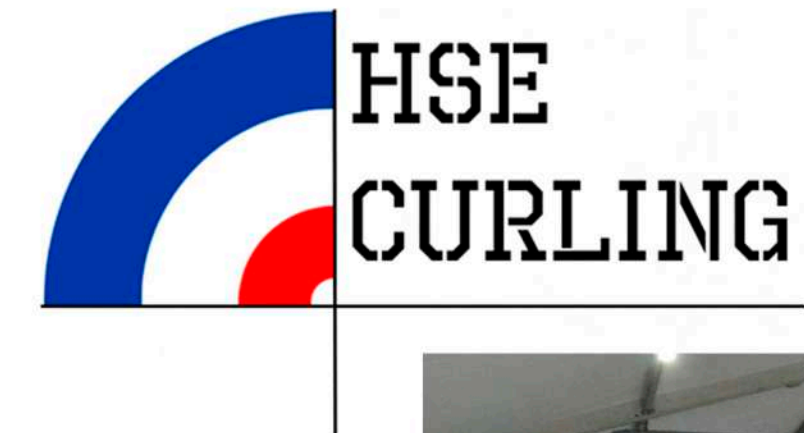
1 и 2 место – Керлинг-Баттл среди московских команд-2020

3 место – «University Cup»-2020 (проходил в 2021 году)

Несколько призовых мест на Московских турнирах, а также в турнире по дисциплине «Соло-Керлинг»

Участники Всероссийского первенства среди студентов-2021

Члены сборной принимали участие в Чемпионатах и Первенствах Москвы



BK: vk.com/hsecurling



ЕДИНОБОРСТВА



**Преподаватели: Янковой Андрей Валерьевич (ушу),
Луковкин Михаил Александрович (рукопашный бой)**

Ушу – «техника боя», комплекс восточных боевых искусств.

На занятиях в секции ушу изучается много различных техник и направлений: стиль шаолиньского ушу, техники цигун, ицзынцзин, саньда, изучение таолу, элементы йоги.

В секции рукопашного боя студенты изучают основные приемы самообороны, изучают блоки, удары, броски, отрабатывают правильные падения, предусмотрена работа в паре.

Занятия проводятся как для новичков, так и для более продвинутой группы без деления по времени.

На занятия ждем и юношей и девушек.





РЕГБИ



Преподаватели: Луковкин Михаил Александрович

Ведется набор в команду! Принимаются все желающие вне зависимости от роста, веса, умений и т.д. Хочешь играть в регби, бери вещи и приходи на тренировку!

На занятия ждем и юношей и девушек.

Регби ВШЭ/U.R.F.C. HSE

WhatsApp group



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ



Преподаватели: Хегай Владислав Юрьевич

Наши тренировки направлены на всестороннее развитие организма. Мы бегаем, работаем как с собственным весом, так и с отягощениями, уделяем внимание гибкости и координации.

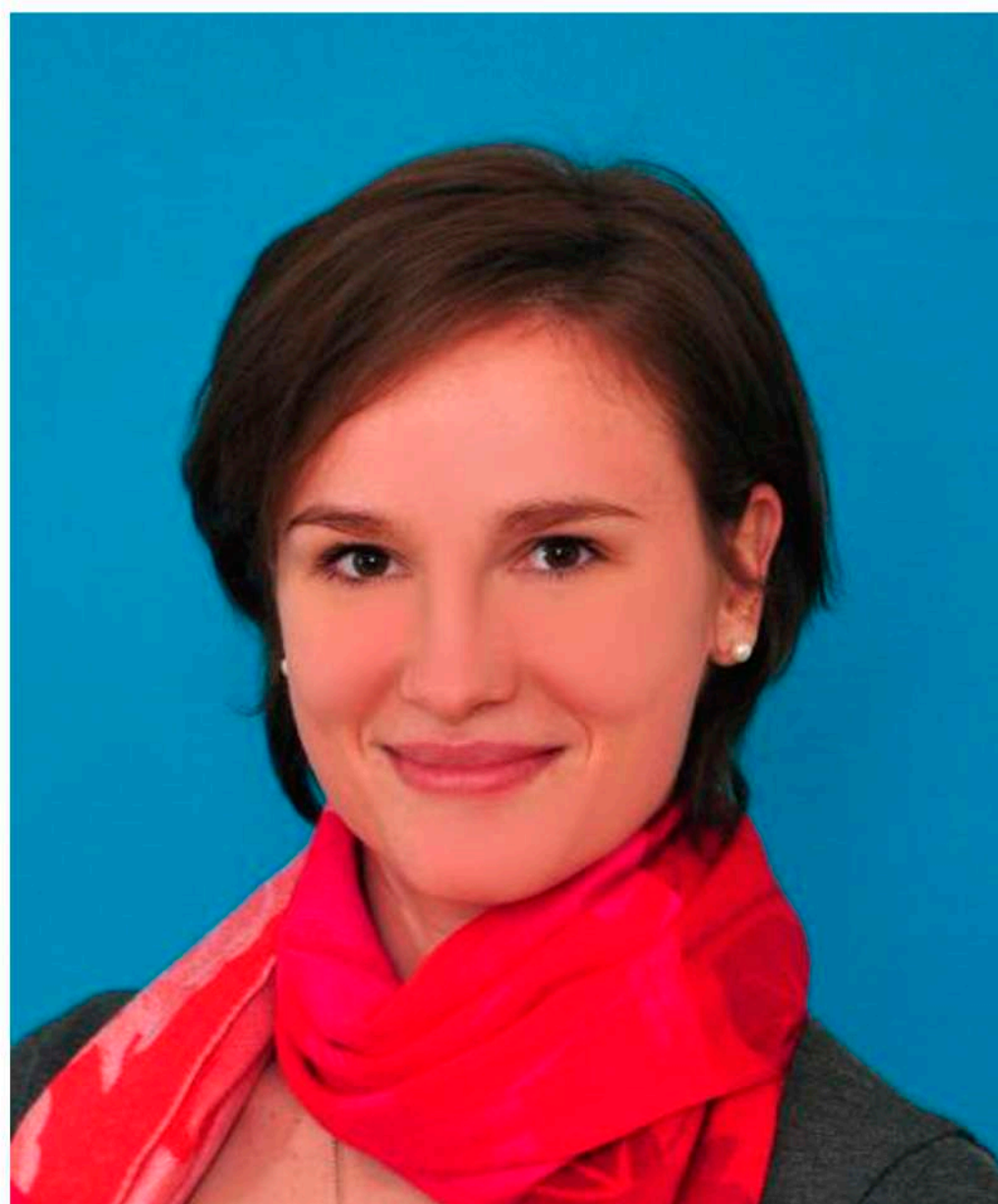
Также принимаем участие в гонках с препятствиями, беговых мероприятиях, Играх ГТО и других любительских соревнованиях.



BK: vk.com/hsefunctionaltraining



ГИМНАСТИКА/ЧИРЛИДИНГ



Преподаватели: Богатырева Инна Яковлевна

Гимнастика и чирлидинг – это красиво, эмоционально, здорово!

На занятия могут приходить студенты с любым уровнем подготовленности: от новичка до профи. Тренировка выглядит следующим образом: я даю вам нагрузку, вы регулируете ее сами, но под моим контролем. В любой момент вы можете сказать: «Стоп! Довольно!» и довольными пойти домой.

Для тех, кто хочет большего, есть:

- группа поддержки, которая выступает на футболе, баскетболе, волейболе, а также День и Ночь Вышки, Высшая проба;
- сборная команда, которая представляет вуз на соревнованиях

Если у тебя есть медицинская справка и спортивная форма, то Go на тренировку! Я тебя уже жду.



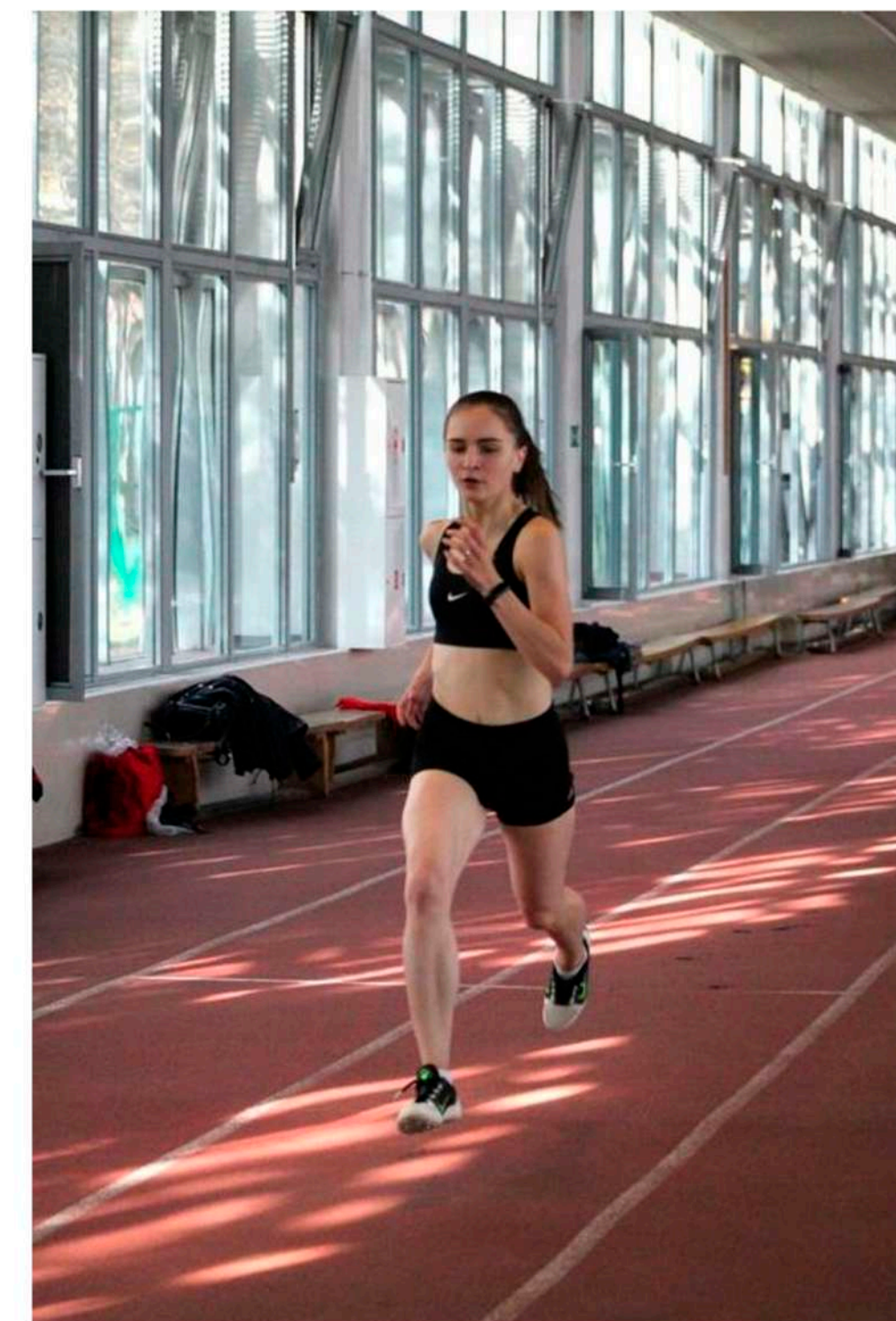
ВК: vk.com/gymcheerhse



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



Преподаватели: Жигалов Александр Владиславович



чат Whatsapp

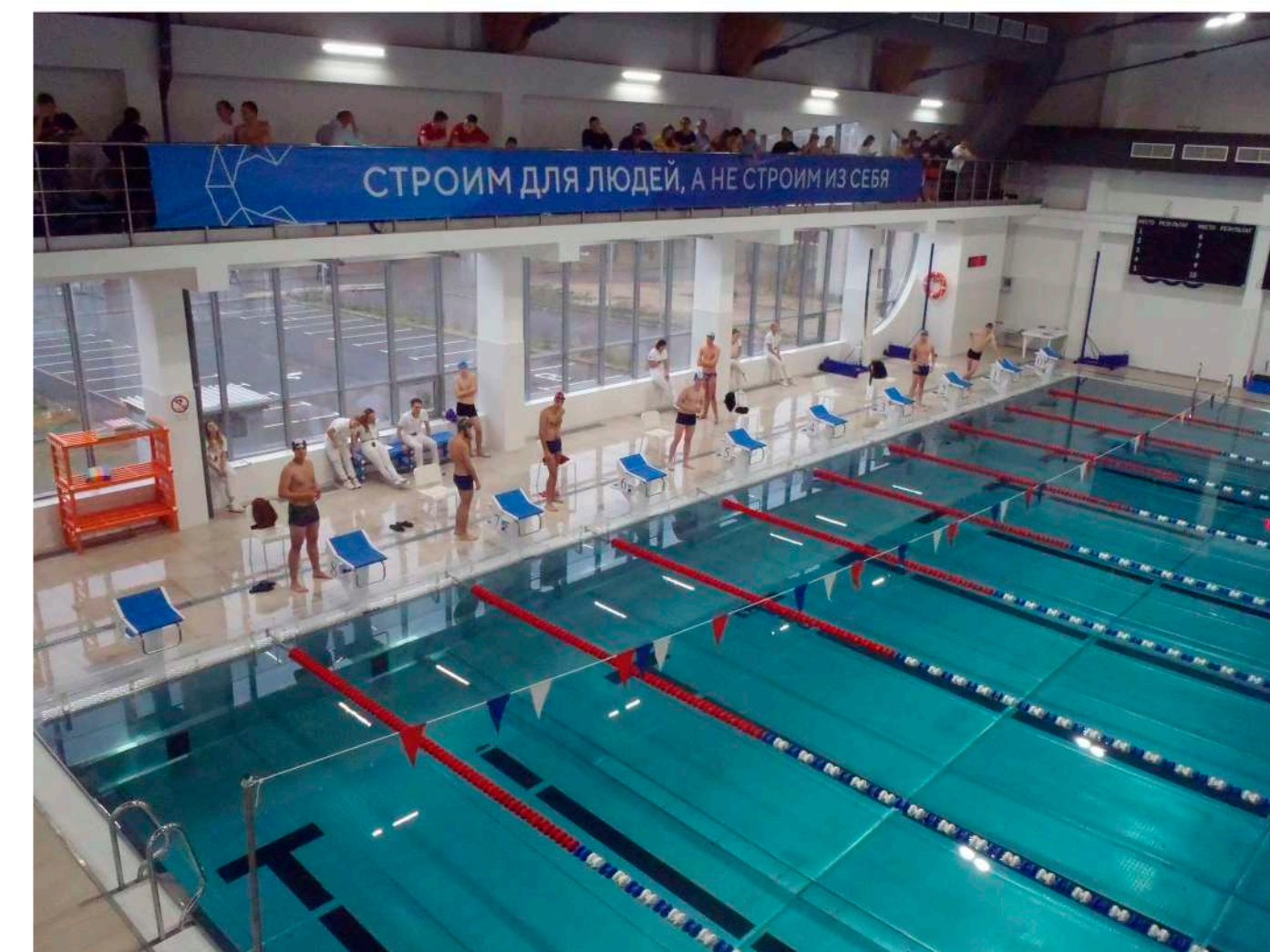
ПЛАВАНИЕ



**Преподаватели: Бирк Сергей Владимирович,
Поцелуева Таисия Сергеевна, Коробова Ольга Владимировна**

Самое важное отметим сразу: до занятий необходимо оформить справку. В любой государственной или частной клинике необходимо пройти медосмотр, количество и профиль врачей может отличаться в зависимости от выбранного мед. учреждения. Также по-разному может выглядеть формулировка справки (например, «об отсутствии противопоказаний для посещения бассейна» или «для секции плавания»).

Помимо секции в НИУ ВШЭ есть сборная по спортивному плаванию и подводному плаванию в ластах. Если у вас II взрослый разряд по плаванию и выше, приглашаем в наши ряды! Процесс вступления в сборную отличается типом справки, расписанием тренировок.



whatsapp чат



БАСКЕТБОЛ



Преподаватели: Сидорчук Екатерина Феликсовна (МС по баскетболу), Кротов Иван Евгеньевич (КМС по баскетболу)

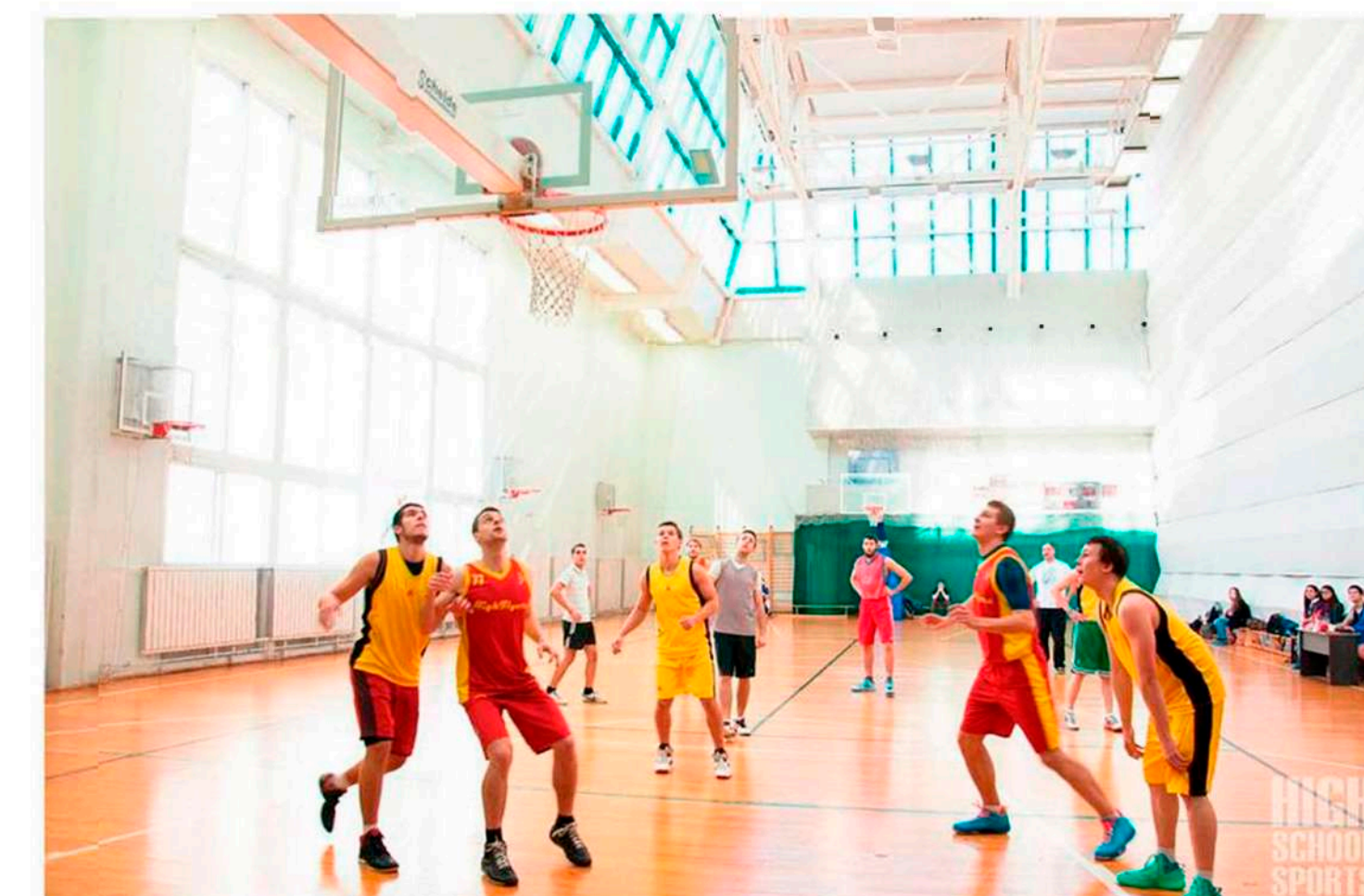
Секция баскетбола начала работать с 1998 года, но мужская сборная команда ВШЭ появилась ещё в 1994.

В 2022 году впервые за историю Вышки появилась женская сборная по баскетболу.

Кто может заниматься?

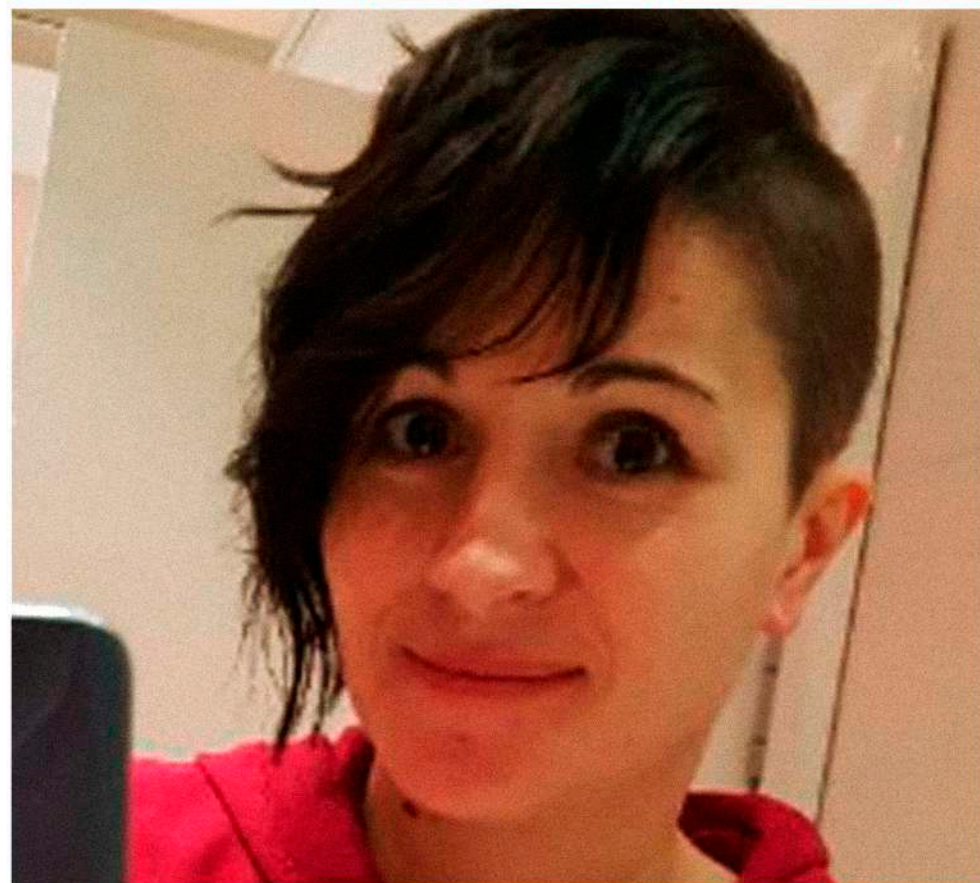
Юноши, и девушки в том числе аспиранты, прошедшие отбор в сборную.

ВК: vk.com/hse5x5





ФУТБОЛ



Преподаватели:

Емельянов Артем Юрьевич (мужская сборная),

Емельянова Елена Игоревна (женская сборная)

Футбол в НИУ ВШЭ по праву можно назвать самым массовым видом спорта, развитие которого началось в Университете с 2000 года.

Ежегодно проводятся внутренние кубки среди студентов, первенство факультетов, а самые лучшие и достойные защищают цвета сборной на внутренних московских, региональных и международных соревнованиях.

Кто может заниматься?

Все желающие юноши и девушки – студенты, магистранты, аспиранты, сотрудники.

На занятиях проводится отбор в сборные команды.



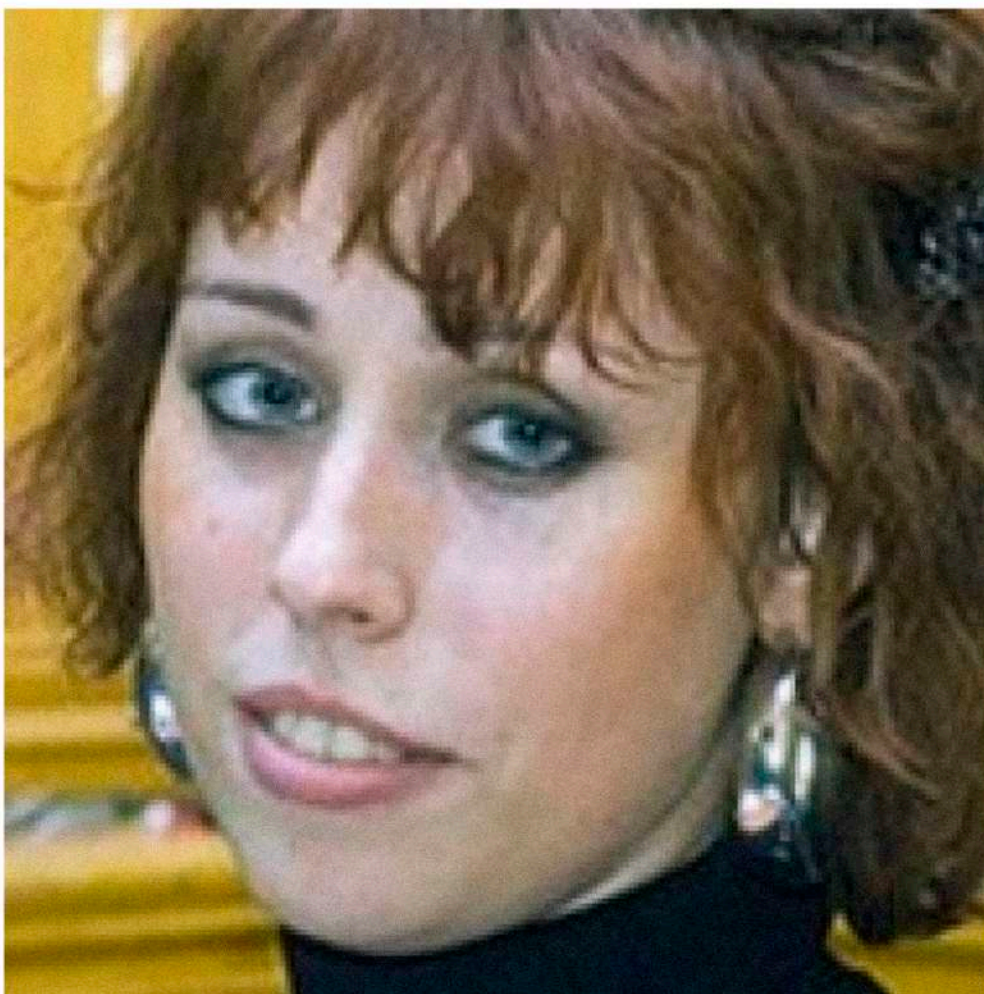
BK: vk.com/hse_football_team



BK: vk.com/club21668588



БАДМИНТОН



Преподаватели: Коробова Ольга Владимировна

Тренировки по бадминтону могут посещать все желающие студенты, аспиранты и преподаватели Вышки.

Адрес Спортивный комплекс «Искра»:

ул. Сельскохозяйственная, владение 26 (м. Ботанический сад)

Берем с собой спортивную форму, кроссовки, желательно ракетку (если что одолжат) – без этого в спортзал не попадете.



БК: vk.com/club12836038





ТЕННИС



Преподаватели: Мигунов Денис Анатольевич

Секция большого тенниса существует с 1998 года.

Кто может заниматься?

Студенты, имеющие опыт участия в соревнованиях РТТ и I взрослый спортивный разряд.

Строго по записи. Писать в чат



ФЛАИНГ ДИСК, АЛТИМАТ, ДИСК-ГОЛЬФ



Преподаватели: Мигунов Денис Анатольевич

Алтимат – командная игра с летающим диском. Чтобы выиграть, нужно набрать больше очков, чем команда соперника. Очки забиваются как в американском футболе или рэгби – нужно поймать пас в зачетной зоне. Толкаться нельзя. На бросок – 8-10 секунд в зависимости от регламента. Бегать с диском нельзя, можно вращаться с ним вокруг опорной ноги.

Мы набираем всех. Спортивное прошлое будет несомненным плюсом. Но оно не обязательно – бросок нужно будет ставить всем одинаково. Физику «прокачивать» тоже. А понимание игры придет со временем, с просмотрами видео, с играми, с турнирами.



НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



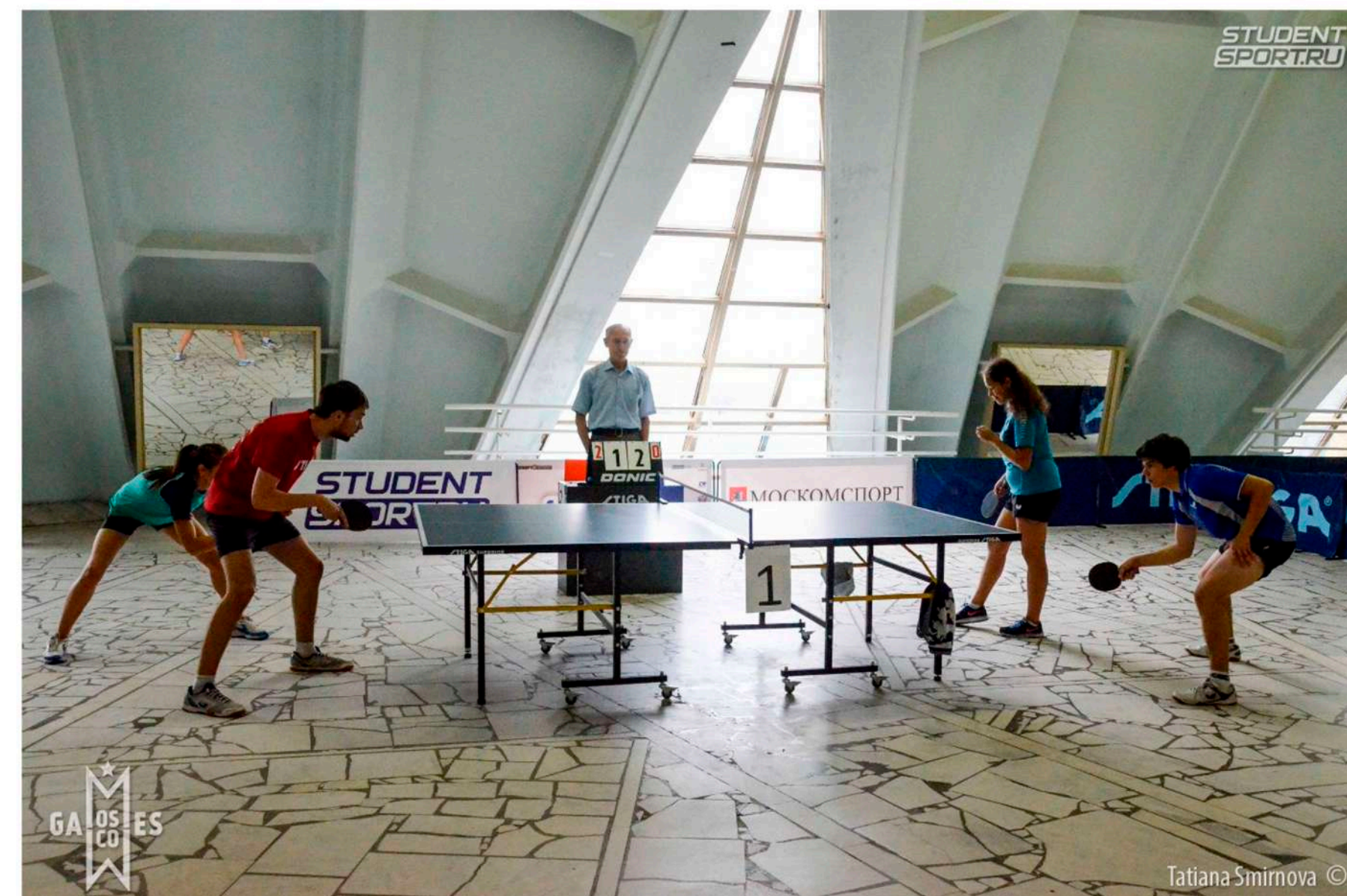
тел: +7 (985) 259-90-99

Преподаватели: Иванов Леонид Владимирович

Кто может заниматься?

Юноши, имеющие спортивный разряд не ниже I взрослого.

Девушки – не ниже II взрослого.



ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Преподаватели: Манжос Алексей Георгиевич

Что такое тяжёлая атлетика?

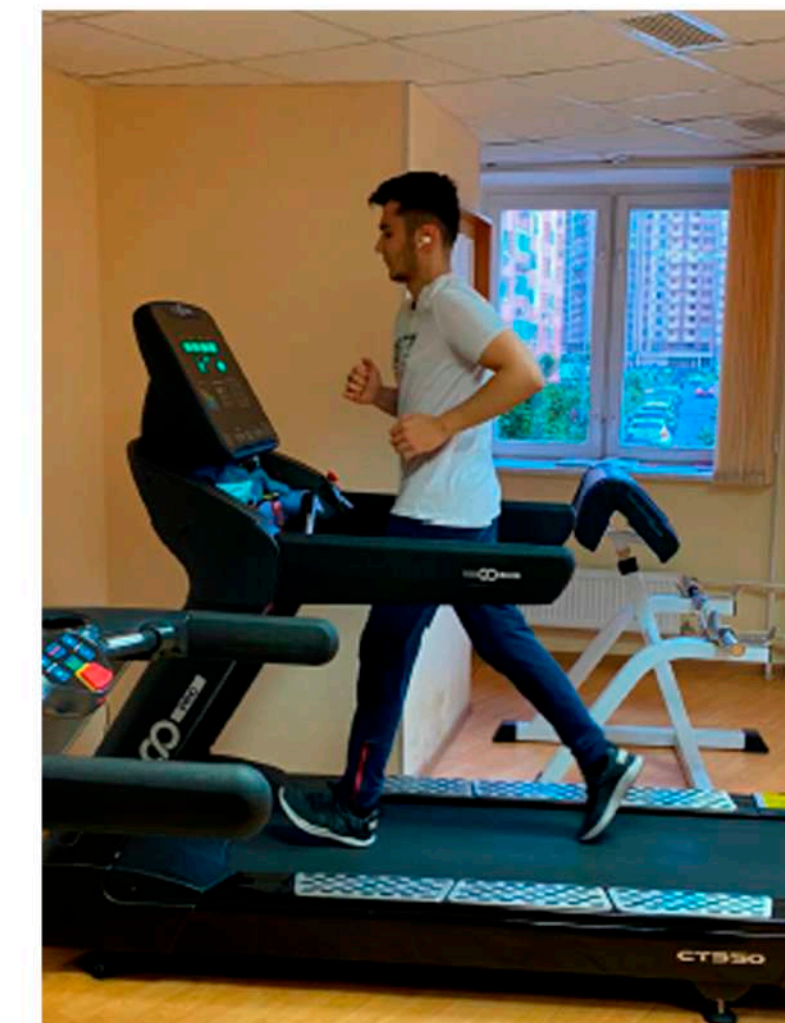
Это скоростно – силовой вид спорта, включающий в себя два соревновательных упражнения, рывок и толчок. Тяжёлая атлетика развивает гибкость, координацию и силовую выносливость.

На тренировках по тяжёлой атлетике большое внимание уделяется выполнению классических силовых упражнений (приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа, тяга штанги) и огромному количеству их вариаций, что позволяет качественно увеличить силовые показатели вашего тела.

Занятия проводятся среди юношей и девушек.



группа в Telegram

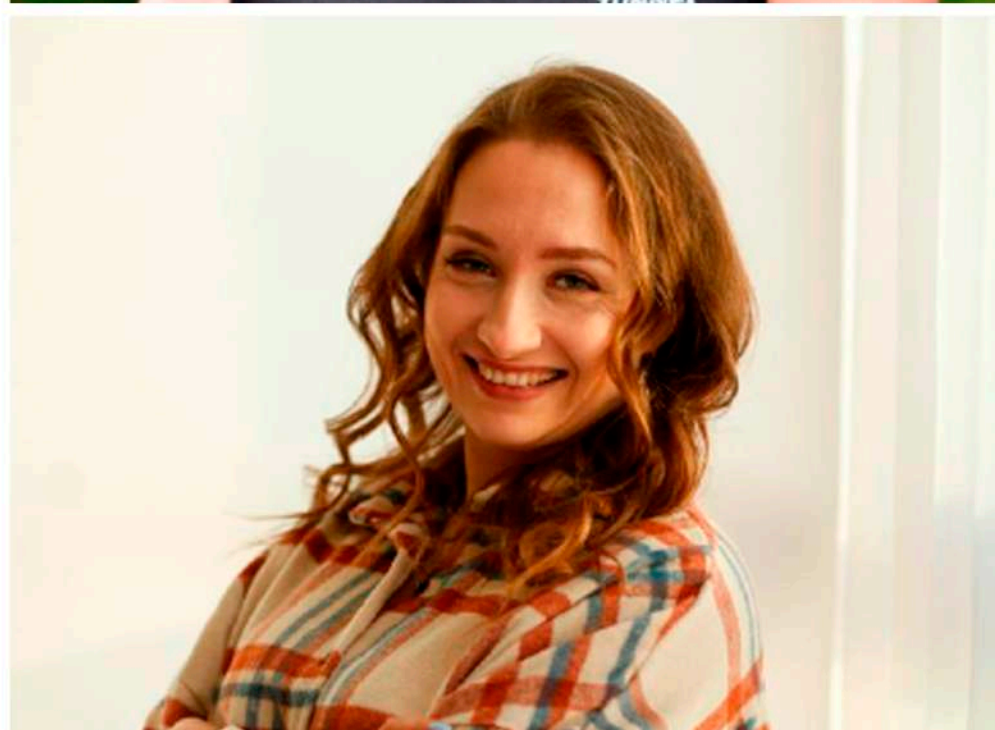


ЛЫЖНЫЙ СПОРТ



Преподаватели: Смирнов Андрей Юрьевич, Лукина Ольга, Захаренко Олеся Игоревна

Многие ошибочно полагают, что лыжная секция работает только зимой, но это неправда: с апреля по ноябрь мы бегаем кросс, тренируемся на лыжероллерах и развиваем общую физическую форму.



С 2021 года у нашей команды появилась невероятно красивая единая экипировка: огненно-жёлтые гоночные комбинезоны с логотипом ВШЭ и Вороной – символом нашего вуза.

Приглашаются все желающие юноши и девушки – студенты, аспиранты, сотрудники ВШЭ.

Предварительная запись на секцию производится у Андрея Юрьевича Смирнова.

При себе иметь спортивную форму, кроссовки.





ХОККЕЙ



БК: vk.com/hse_black_ravens



Преподаватели: Смирнов Александр Сергеевич

«Чёрные вороны» — это единственная команда, выступающая от нашего университета в Чемпионате Московской Студенческой Хоккейной Лиги (МСХЛ).

Команда была основана в 2010 году и продолжает показывать хорошие результаты на различных соревнованиях.

Тренировки проходят в «Академии Спартака»
(м. Сокольники Большая Тихоновская улица, 2с1).





ОПРОС

Данный опрос направлен на выявлении студентов спортсменов,
которые хотят выступать на соревнованиях
внутривузовских и межвузовских.
С вами свяжутся тренеры и кураторы факультетов





НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

www.sport.hse.ru

Телефон.: +7 (495) 531 0000 доб. 22452

Адрес: Москва, Большой Трёхсвятительский 3