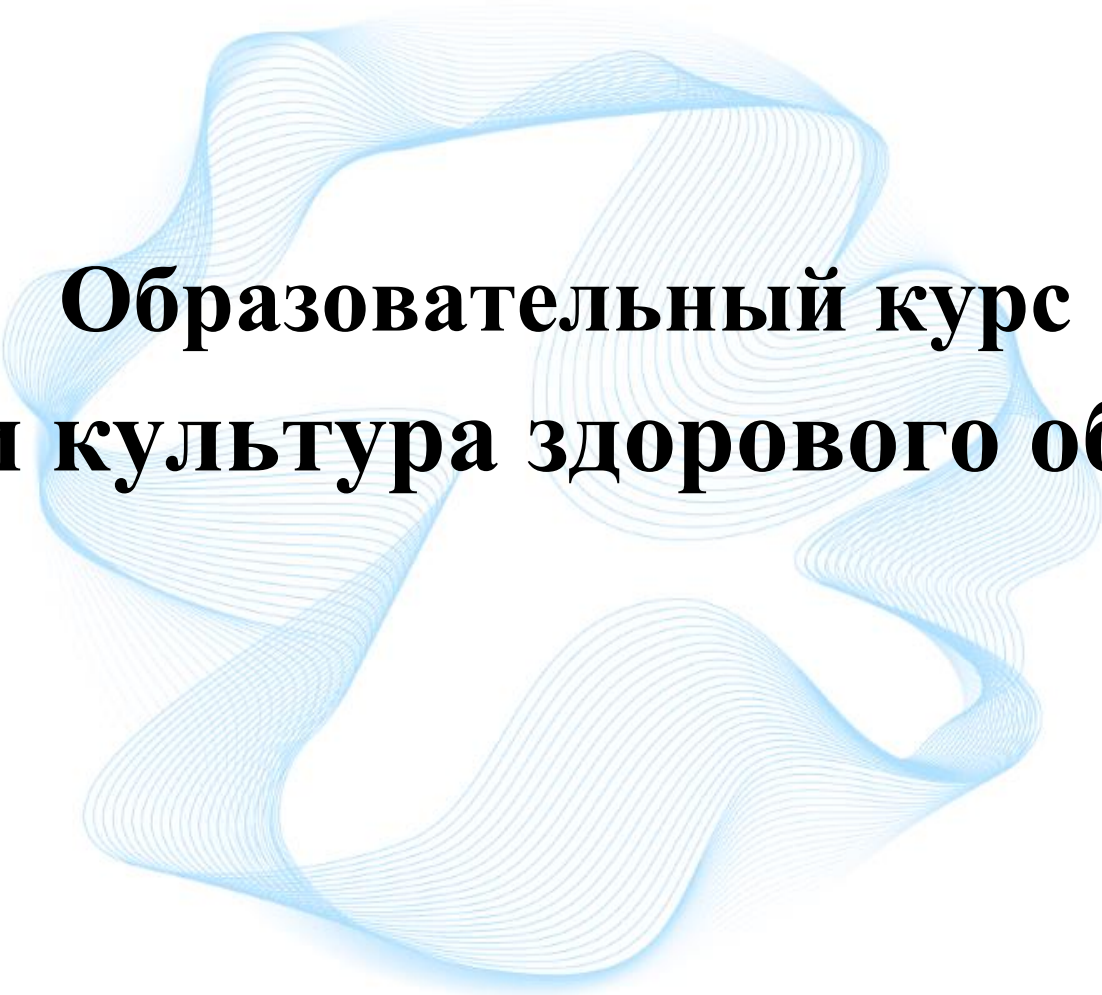


A large, abstract graphic made of many thin, concentric blue wavy lines that form a roughly circular, organic shape, resembling a stylized flower or a brain scan. It is centered on the slide.

Образовательный курс «Философия и культура здорового образа жизни»



Проект был призван создать возможности для углубления знаний студентов бакалавриата, магистрантов, аспирантов, преподавателей и сотрудников Физтеха о здоровом образе жизни. Курс включал в себя практическую и лекционную части.



Занятие по ЛФК (лечебной физической культуре)

Ритм жизни и учебы на Физтехе диктует особые требования к ментальному и физическому здоровью.

Так, среднестатистическую ритмику жизни мы умножаем в несколько раз. Добавим сюда депривацию сна и неполноценное питание, и картина вовсе становится угрожающе страшной.

В этих условиях, любая помощь студентам (слушателям) касаясь того, как сохранить свое здоровье, является просто необходимой.



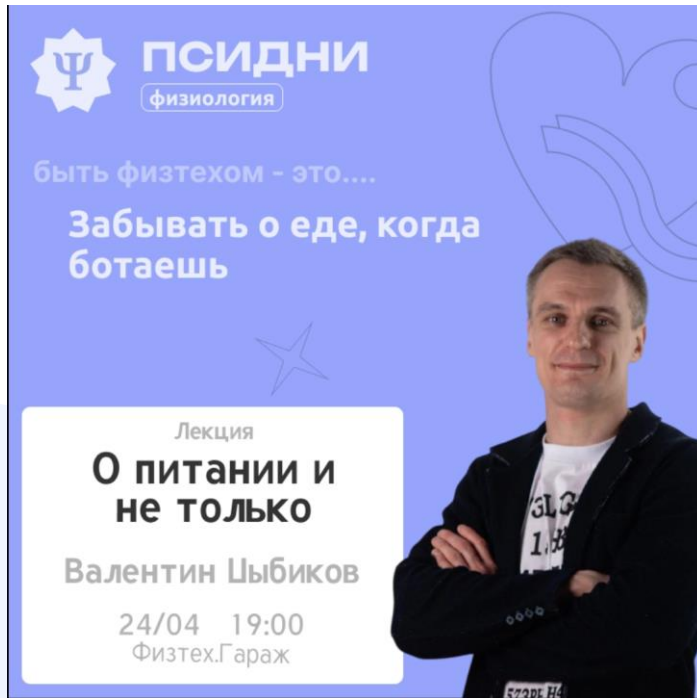
@HEALTHYMIPTPEOPLE

Инициатор и автор проекта:
Цыбиков Валентин Николаевич -
старший преподаватель
ФПМИ (физтех-школа
прикладной математики и
информатики), Департамента
физической культуры и спорта,
кафедры педагогики и работы с
одарённой молодёжью, а также
создатель, руководитель и тренер
секции Олимпийского тхэквондо
МФТИ.

**Автор ТГ-канала
@healthymiptpeople**



Краткая программа проекта:

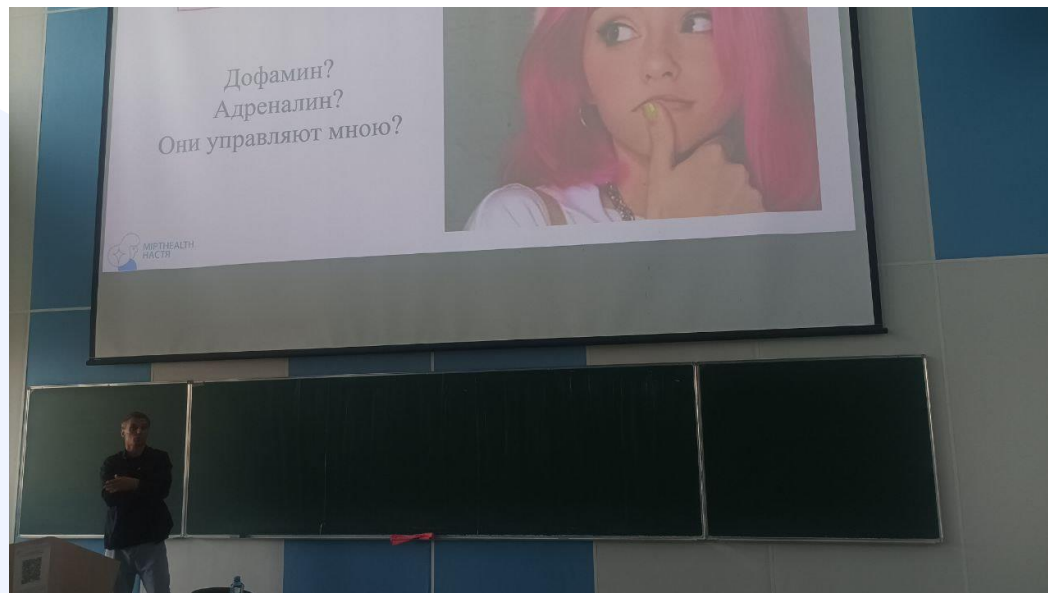
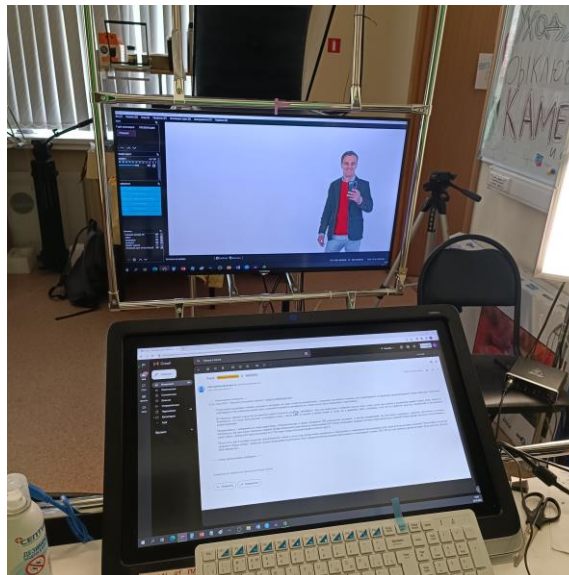


1. Практические занятия по общефизической (технической) подготовке, включающие в себя детальный биомеханический разбор двигательных действий проводились 3 раза в неделю.
2. Краткие лекционные занятия по просьбе участников проекта проводились примерно 1 раз в 2 недели.
Занятия включали в себя детальное погружение в философский и культурологический аспекты ведения здорового образа жизни, а также углубление знаний области естественных наук (физиология, анатомия, биохимия, диетология и т.д.), прямо влияющих на уровень нашей активности и общего состояния здоровья.

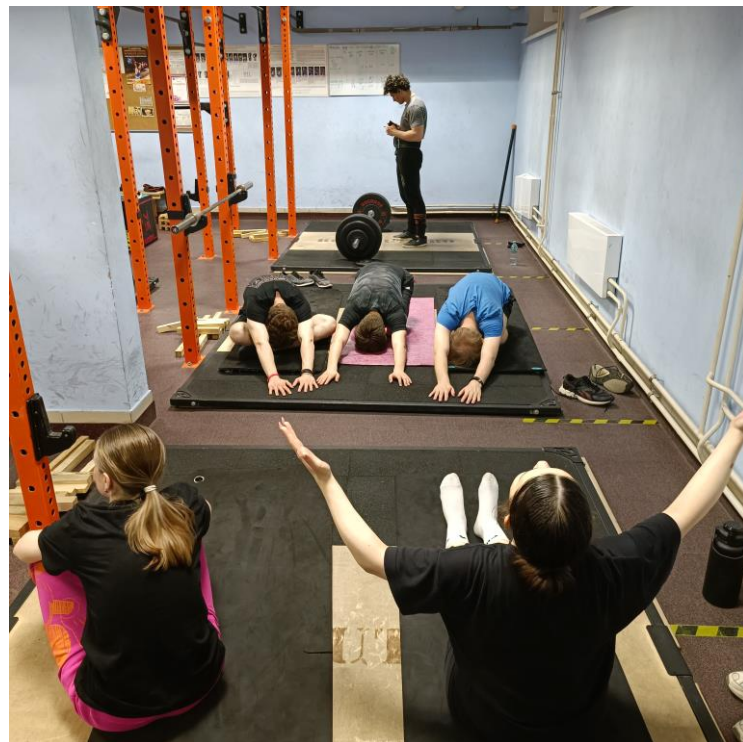
Проект включал в себя занятия на улице общefизической подготовкой:



Проводились занятия теоретического (лекционного) характера.
На каждом слайде в обязательном порядке был представлен лог



Проект включал в себя занятия силовой направленности:



Многие участники проекта
достигли потрясающих



Валентин Цыбиков



Друзья, я поздравляю нашу специализацию "Единоборства" с феноменальным результатом на IV Чемпионате МФТИ по жиму классическому, организованным [Секция пауэрлифтинга МФТИ](#) !

✓ Мы были самой массовой специализацией ДФКиС на данном мероприятии!

🌟 У нас 4 первых места - [Ксюша Мартынычева](#) , [Дарья Полушина](#) , [Victoria Xamash](#) , [Владимир Юрченко](#)

Также, выступили очень достойно и получили прекрасный опыт

[Андрей Зянкин](#) , [Андрей Садчиков](#) , [Алексей Пристайко](#) , [Кирилл Старотиторов](#) , [Азат Богданов](#), [Александр Корнеев](#), [Юрий Важенин](#), [Иван Белецкий](#).

Некоторые из ребят выступали ещё и в троеборье (прошрое воскресенье)!

Очень надеюсь, что никого не забыл 🙏

Особая благодарность ребятам, которые перевелись на "единоборства", чтобы продолжить тренировки, в том числе, в силовом формате! Спасибо, что поверили 🙏

Обнимаю ❤️

Ваш В.Н.



37



1

1 дек 2024

Еще мы постоянно устраиваем конкурсы разыгрываем призы:



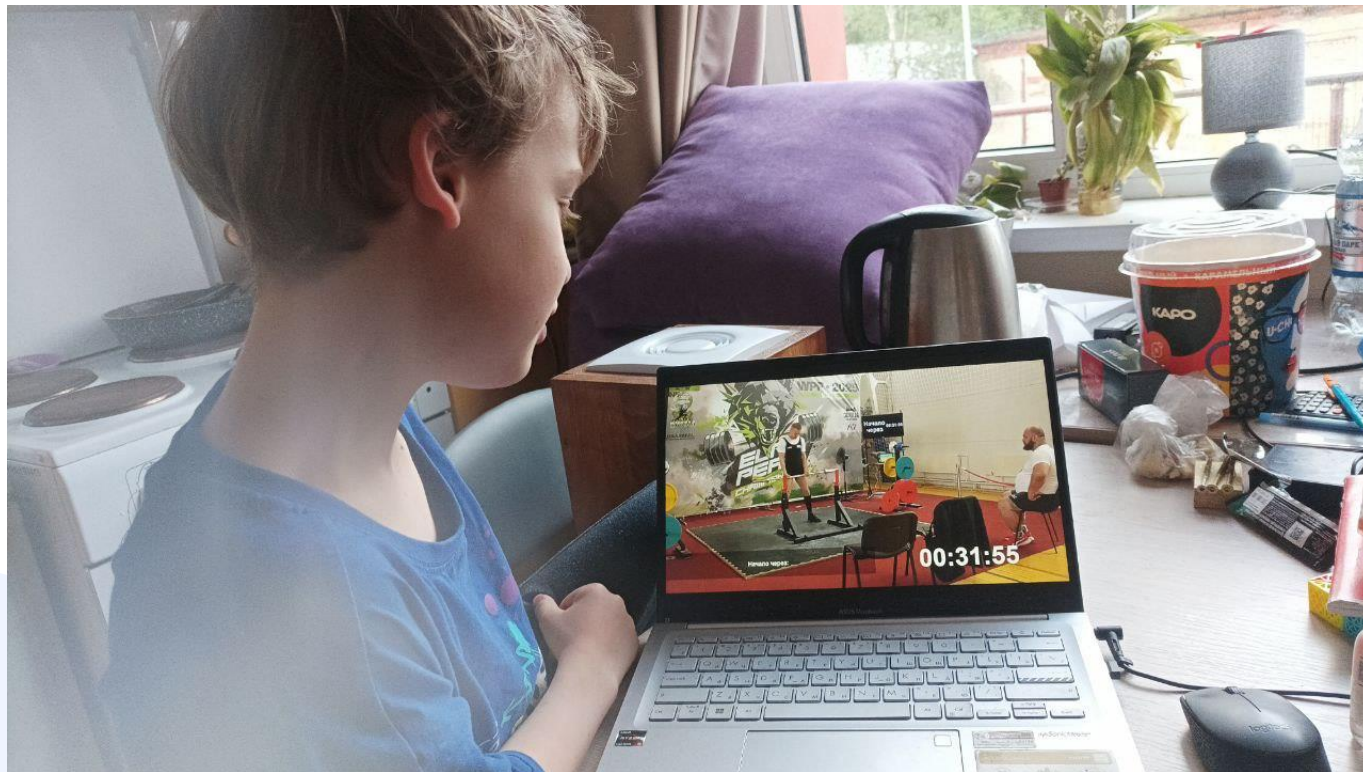
София Морозова



Георгий Польшгалов



Впервые в проекте стали принимать серьезное участие дети преподавателей и сотрудников МФТИ:



На фотографии и видео Витя Писаренко и его мама Анастасия Писаренко



Проект включал индивидуальные и групповые занятия по лечебной физической культуре:



Карина Сергеевна Лирисман

Сводка основных результатов:

1. По состоянию на август 2025 года проект насчитывает 72 активных участника

N	ФИО студента	№ группы
1	Алламар Сараа	Б05-253
4	Антипов Илья	Б13-301
5	Ахметьянов Артур Айдарович	Б04-304
6	Асташкин Федор	Б05-223
7	Белегонов Дмитрий	Б03-207
8	Беремкулов Алан	Б05-221
9	Бунин Кирилл Андреевич	Б05-203
10	Варданян Андраник	Б03-201
11	Вейда Никита Альбертович	Б05-331
12	Вехов Владимир Валерьевич	Б01-306
13	Вицын Семен	Б05-131
14	Волков Никита	Б03-101
15	Волков Роман	Б03-102
16	Вовк Иван Сергеевич	Б05-312
17	Воробьев Денис Денисович	Б05-305
19	Гасеев Арсений	Б05-131
20	Глаз Роман	Б01-105
21	Гончарова Алина	Б03-104
22	Грязнов Вадим	Б06-101
23	Галкин Глеб Владимирович	Б05-308
24	Гирка Кирилл	Б05-304
25	Глисанов Андрей	Б01-305
26	Голосов Евгений Артемович	Б05-303
27	Готовский Геннадий Дмитриевич	Б05-304
28	Гуревич Тимофей Денисович	Б02-312
29	Данакари Никита	Б03-10
30	Дурнов Алексей	Б01-108
31	Делинкевич Мария Ярославовна	Б06-205
32	Давыдов Михаил	Б09-201
33	Дорофеев Леонид	Б01-208
34	Долгова Екатерина Николаевна	Б02-303
35	Доменко Савелий Владимирович	Б02-307
36	Драгомерецкий Иван Олегович	Б04-307
37	Ильина Ирина	Б05-407
38	Дворянчикова Дарья	Б05-222

38	Дворянчикова Дарья	Б05-222
40	Костенко Вадим	Спонсор секции МФТИ
41	Кропивницкая Наталия	Б04-304
42	Коробков Илья Игоревич	Б05-303
43	Королев Николай Владимирович	Б07-302
45	Курохтин Александр Алексеевич	Б06-101
46	Любар Петр	Преподаватель МФТИ
47	Лирисман Карина	Б03-104
48	Малышева Екатерина	Б01-109
49	Малышева Ольга	Б01-101
50	Манулин Павел	Б03-107а
51	Манджиев Улюмджи Очирович	Б01-203
53	Мельников Михаил	Б02-201
54	Писаренко Виктор	Сын преподавателя МФТИ
55	Полищук Татьяна Дмитриевна	Б13-201
56	Писаренко Анастасия	Преподаватель МФТИ
57	Пучкова Анастасия	Б03-103

58	Романов Александр	Б01-110
59	Сафин Дим	Преподаватель МФТИ
60	Семин Лев	Б05-131
61	Соловьев Александр	Б02-302
62	Суворов Степан Андреевич	Б04-304
63	Самарин Сергей	Б05-326
64	Сысоева Александра	Б05-307
65	Тиханов Андрей	Б05-312
66	Улиханян Юрий	Б03-106
67	Хамаш Виктория Насеровна	С01-319
68	Храпов Сергей	Б04-305
69	Холоднов Денис	Б06-103
70	Цыбиков Константин	Аспирант МФТИ
71	Цыбикова Екатерина	Жена аспиранта МФТИ
72	Шутикова Наталья	Сотрудник МФТИ

2. Несколько раз были проведены лекции (3 лекции) для широкого круга аудитории (питание, витаминизация, физическая нагрузка).
3. Было проведено около 100 личных офлайн/онлайн консультаций.
4. Для 25% от общего количества участников проекта были разработаны индивидуальные тренировочные планы.
5. Благодаря проекту и его участникам впервые в истории МФТИ было получено благодарственное письмо от Первого проректора Аноховой Елены Владимировны за популяризацию здорового образа жизни и социально-значимую деятельность на Физтехе.
6. Налажено тесное сотрудничество с Учебно-методической лабораторией доказательного развития естественно-научного образования Физтех-школы прикладной математики и информатики (ФПМИ) Московского физико-технического института (МФТИ, Физтех).



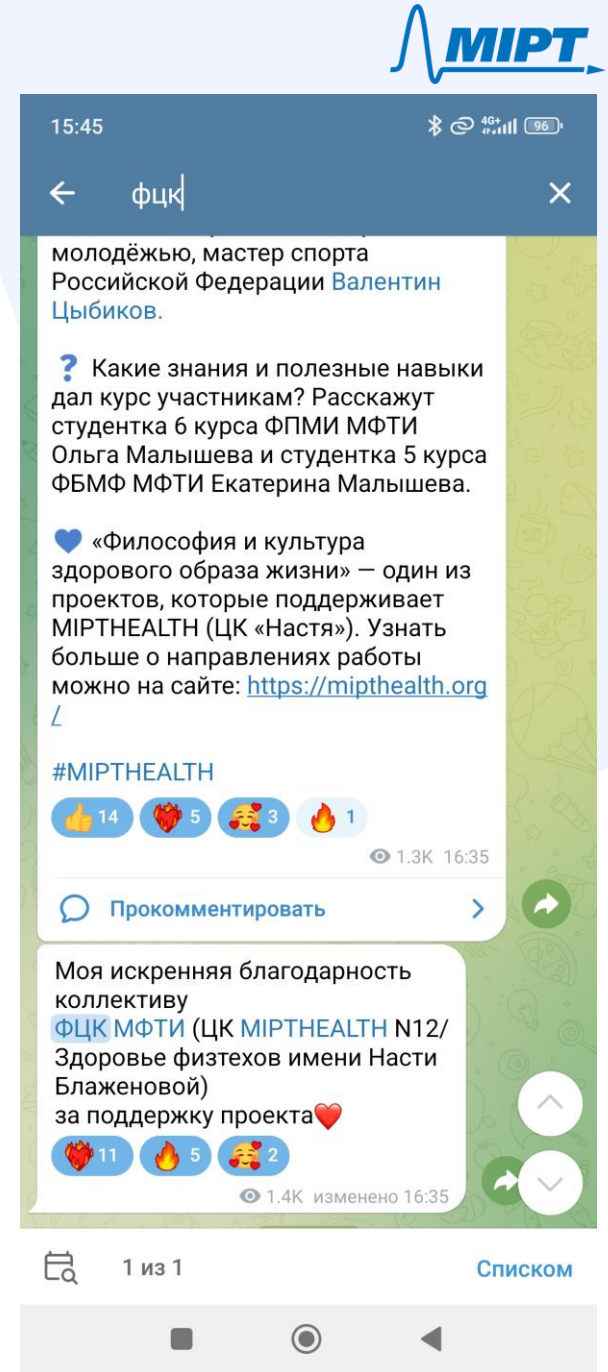
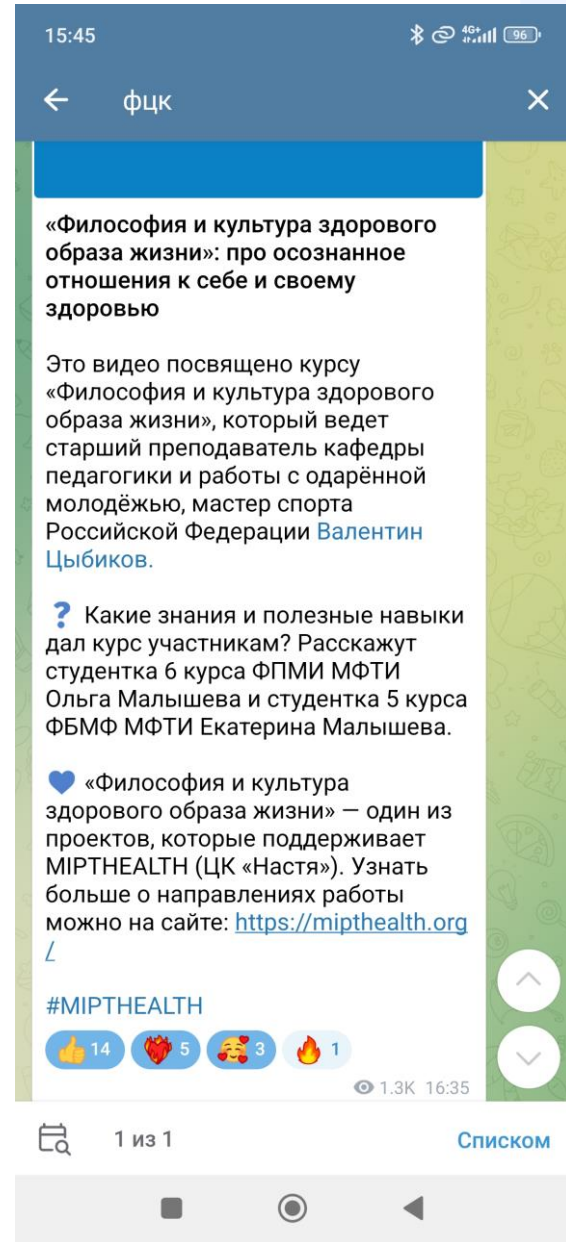
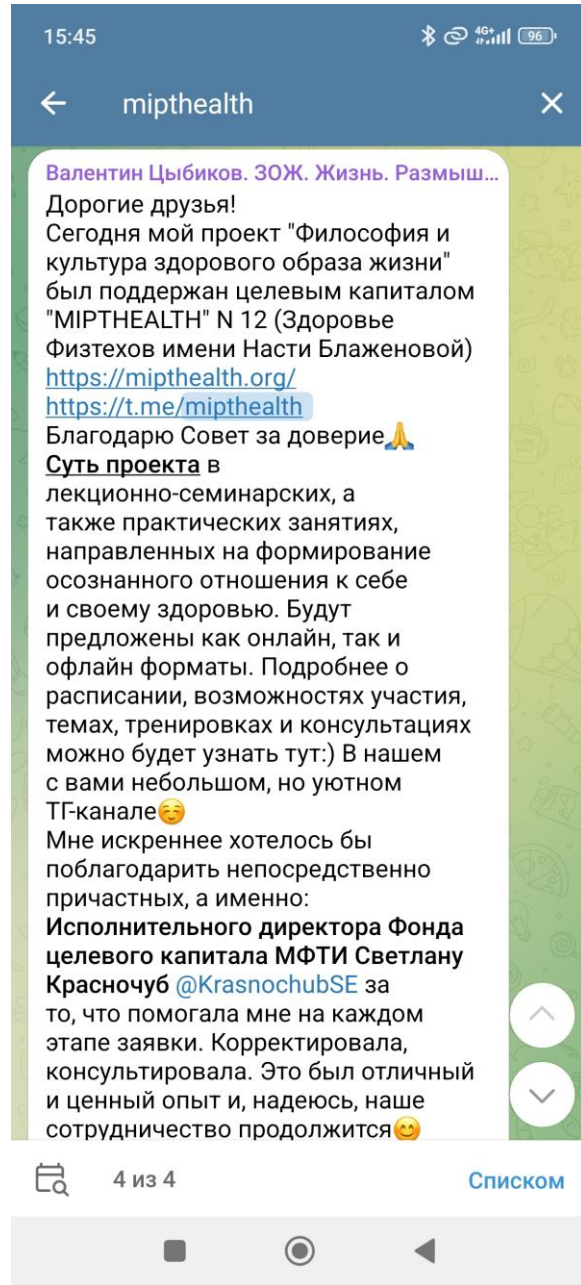
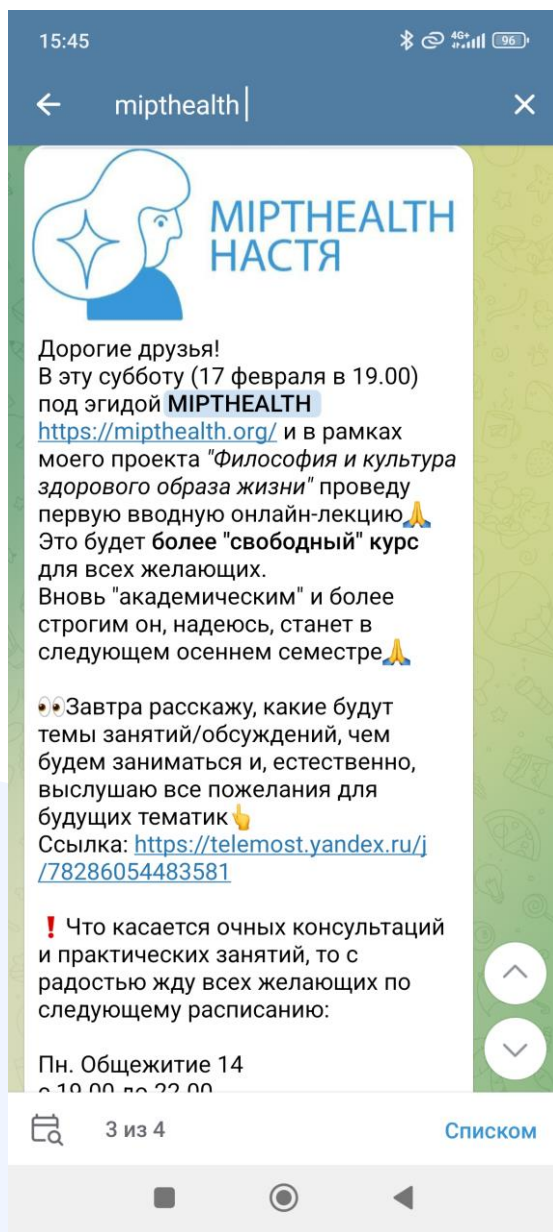
Итоговый бюджет проекта составил 170, 000 рублей:

1. 150, 000 (сто пятьдесят тысяч российских рублей) – ФЦК МФТИ
2. 20, 000 (двадцать тысяч российских рублей) – собственные деньги автора проекта

Проект способствовал популяризации деятельности ФЦК МФТИ среди студентов, сотрудников и выпускников

Что было предпринято для этого?

1. На каждой лекции в презентации фигурировал логотип **MIPTHEALTHНАСТЯ**.
2. На личном канале автора проекта **HEALTHYMIPTPEOPLE (1200 подписчиков)**, а также в социальной сети VK, периодически можно найти упоминания и благодарности в адрес ФЦК МФТИ. Что, несомненно, поднимает уровень значимости и авторитета организации в глазах студентов и сотрудников МФТИ (см. скрины).
3. В личных беседах студенты спрашивают о возможности участия в грантах ФЦК МФТИ. По мере своей компетенции даю личные консультации. Если же требуется более серьёзная консультационная поддержка, то отправляю студентов к специалистам непосредственно в ФЦК. Все это говорит о возросшем внимании к эндаумент-фонду.



Дорогие друзья!

Вчера Всемирный день здоровья был ознаменован для меня тем, что экспертная комиссия Учебно-научного центра гуманитарных и социальных наук МФТИ на голосовании не поддержала 2 моих образовательных проекта (электива) на 2025/2026 учебный год...

Несмотря на активное студенческое голосование, в котором мы стали лидерами. За что я искренне вам всем благодарен!

Так себе праздник получился, конечно...

Вместе с тем, я благодарю за поддержку [Фонд целевого капитала МФТИ](#) и лично исполнительного директора [Светлану Краснотуб](#). Также выражаю благодарность юристу ФЦК МФТИ и исполнительному директору Благотворительного фонда поддержки Московского физико-технического института / МФТИ Ольге Карнауховой и проектному менеджеру ФЦК МФТИ [Анастасии Василега](#).

Благодаря этим людям, а также инициаторам и дарителям Целевого капитала MIRTHEALTH («Здоровье физтехов имени Насти Блаженовой»), хотя бы в публичной плоскости, я могу давать материал, который востребован у физтехов.
Поддерживать всех вас и помогать.

Благодаря этим людям, а также инициаторам и дарителям Целевого капитала MIRTHEALTH («Здоровье физтехов имени Насти Блаженовой»), хотя бы в публичной плоскости, я могу давать материал, который востребован у физтехов.

Поддерживать всех вас и помогать.

Возможно, пришло время подумать о том, как развиваться на Физтехе по своим направлениям так, чтобы твой труд не зависел от мнения неких экспертов, зачастую не являющихся специалистами в твоей предметной области и не понимающих, как это важно и востребовано среди студентов МФТИ.

В любом случае, мы с вами бойцы!
И наша MIPTSparta никогда не будет сдаваться!

Как сказала как-то бывший премьер-министр Великобритании Theresa May своему оппоненту: "He can lead a protest, I'm leading a country".

Всех обнимаю. Ваш В.Н.

P.S. Из хорошего - неожиданно появился в ВикиФизтех 😊

И вскоре, благодаря нашим же физтехам, буду готовить школьников в рамках зож-ориентирования к поступлению в МФТИ и не только.

Но об этом отдельный пост!

❤️ 146 💬 3 ➦ 4

8 апр

Как влияет проект на комьюнити МФТИ?

За несколько лет работы с ФЦК МФТИ (ЦК MIRTHEALTHНАСТЯ) нам удалось собрать и сплотить огромную команду единомышленников.

Наши ребята с высоким уровнем аналитического и критического мышления с радостью воспринимают теоретический и практический материал, основанный на прочном научном фундаменте.

Ведь физическая культура и спорт – это не просто «два прихлопа, три притопа». За каждым движением человека стоит множество процессов биохимического, биомеханического, физиологического характера и т.д.

Мы стараемся подойти ко всем вопросам с доказательной стороны. И это очень важный момент, объединяющий вокруг людей, любящих движение во всех его проявлениях, но при этом пытливно старающихся понять все о первопричинах и глубине этого действия.

При поддержке ФЦК МФТИ мы имеем возможность расти и развиваться дальше, давать нашим физтехам ценный научно-практический материал, а также попросту экономить их деньги, т.к. консультационные услуги такого характера в любом фитнес, либо реабилитологическом центрах будут им стоить в десятки раз дороже. Плюс ко всему, участники проекта и комьюнити учатся подходить к любым процессам в своем организме с научной точки зрения и задавать правильные вопросы, тем самым заранее уберегая себя от сотрудничества со специалистами низкого уровня в будущем.

Thank you for your help and attention