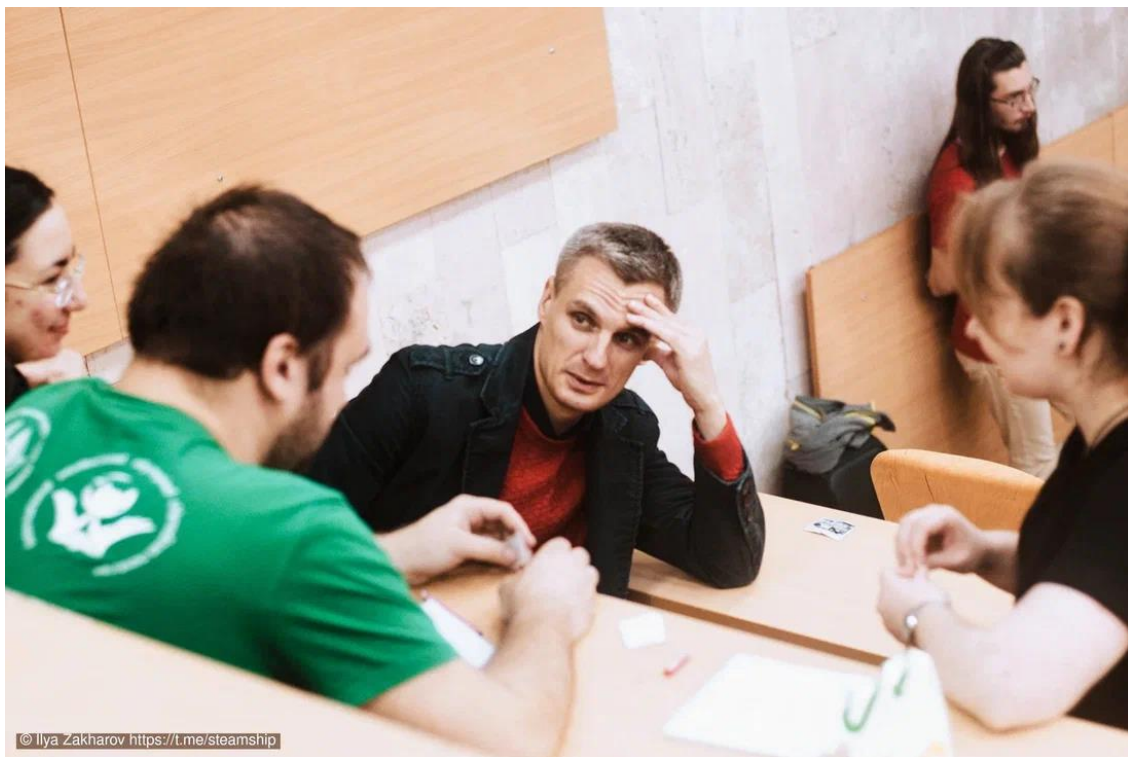




**Образовательный курс**  
**«Философия и культура здорового образа жизни»**  
**(Отчет за осенний семестр учебного года 2025/26)**



Проект всегда был призван создавать возможности для углубления знаний студентов бакалавриата, магистрантов, аспирантов, преподавателей и сотрудников Физтеха о здоровом образе жизни.

В своей основе курс включал в себя практическую (80%) и лекционную (20%) части.



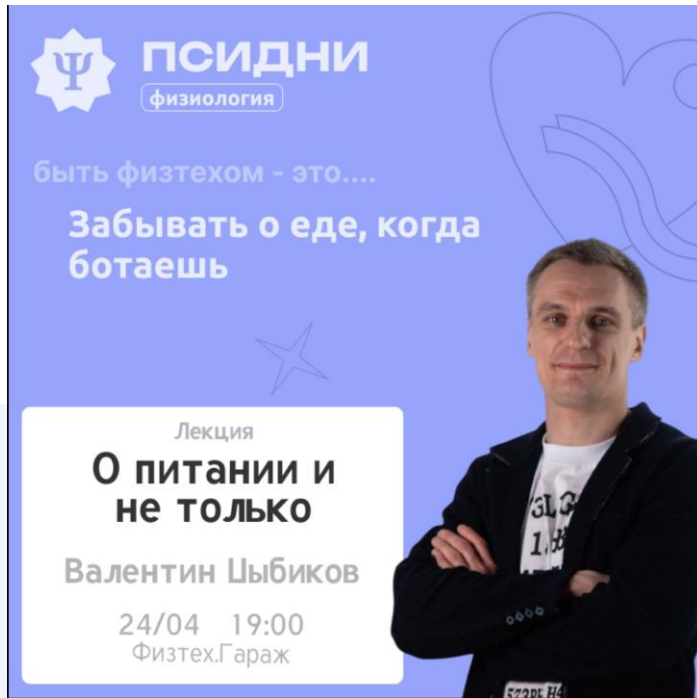
@HEALTHYMIPTPEOPLE

**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:



**ПСИДНИ**  
физиология

быть физтехом - это....  
Забывать о еде, когда ботаешь

Лекция  
**О питании и не только**

Валентин Цыбиков

24/04 19:00  
Физтех.Гараж

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.

## Сводка основных результатов:

1. По состоянию на январь 2026 года проект насчитывает 53 активных участника

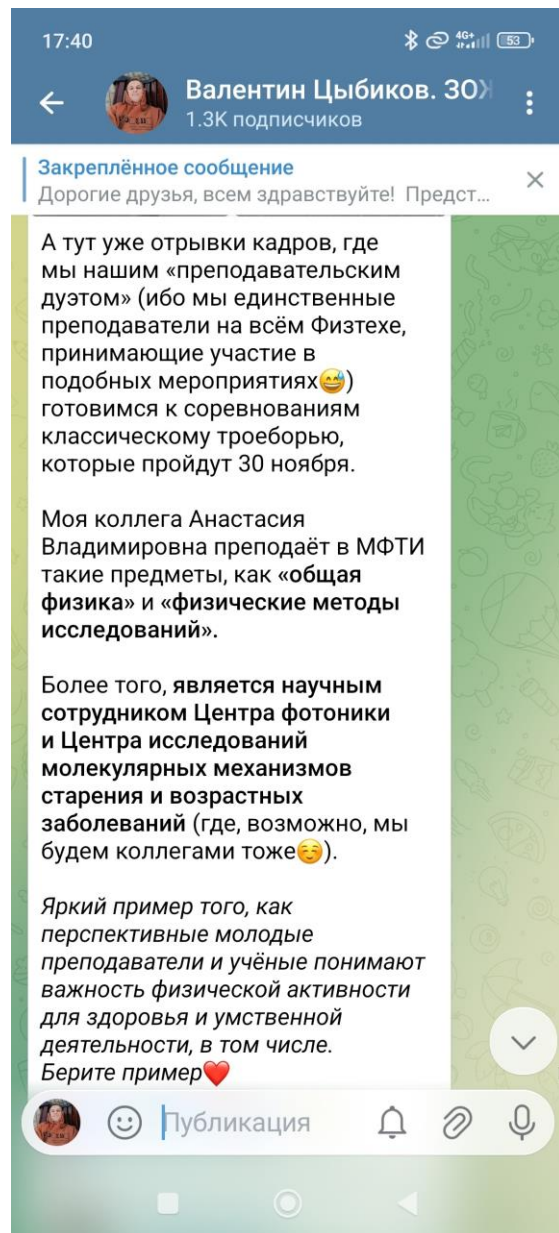


N	ФИО студента	№ группы
1	Асташкин Федор	Б05-223
2	<u>Бускина Анжелика Витальевна</u>	М03-207
3	<u>Беремкулов Алан</u>	Б05-221
4	Бунин Кирилл Андреевич	Б05-203
5	<u>Вазюля Василиса Сергеевна</u>	М03-501а
6	<u>Вейда Никита Альбертович</u>	Б05-331
7	<u>Вехов Владимир Валерьевич</u>	Б01-306
8	Волков Роман	Б03-102
9	Вовк Иван Сергеевич	Б05-312
10	Воробьев Денис Денисович	Б05-305
11	<u>Габидулин Андрей Александрович</u>	Б05-305
12	Галкин Глеб Владимирович	Б05-308
13	<u>Гаттаров Тимур Алмазович</u>	Б05-304
14	<u>Глисанов Андрей</u>	Б01-305
15	Голосов Евгений Артемович	Б05-303
16	<u>Готовский Геннадий Дмитриевич</u>	Б05-304
17	Гуревич Тимофей Денисович	Б02-312
18	Данакари Никита Алексеевич	Б03-10
19	Дедков Денис	Б01-108
20	<u>Делинкевич Мария Ярославовна</u>	Б06-205
21	Долгова Екатерина Николаевна	Б02-303
22	<u>Доменко Савелий Владимирович</u>	Б02-307
23	<u>Драгомерецкий Иван Олегович</u>	Б04-307
24	Залеский Никита Владимирович	Б02-303бф
25	<u>Исхаков Тагир Рамилевич</u>	Б04-307
26	Ивашкина Марина Александровна	Б01-106
27	Карпов Матвей Леонидович	Б05-205ж
28	Королев Николай Владимирович	Б07-302
29	<u>Корнева Лейла Алексапндровна</u>	М06—507в

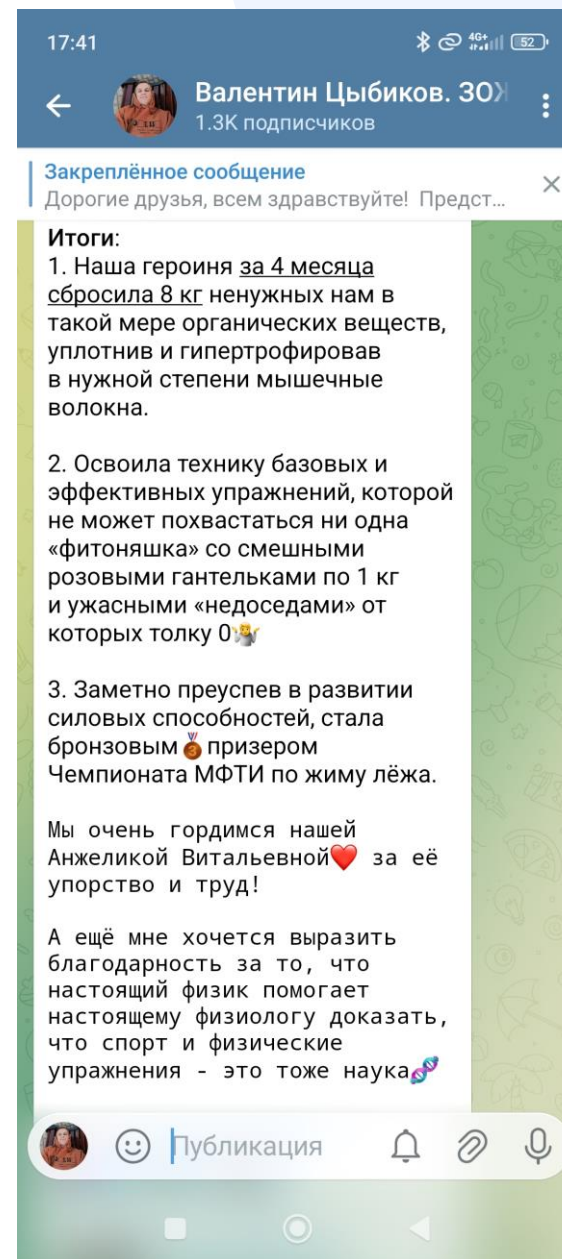
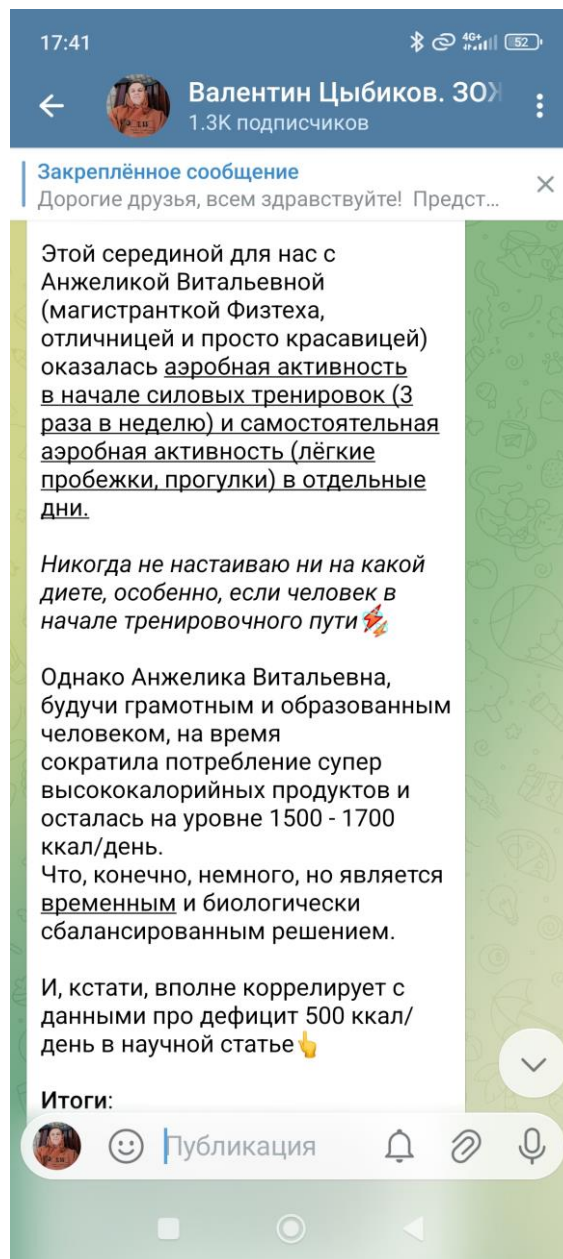
30	<u>Курохтин Александр Алексеевич</u>	Б06-101
31	Лавров Григорий	Б02-102
32	Мамедов Ясин	Б01-101
33	Морозова София Романовна	Б05-252г
34	<u>Манджиев Улюмджи Очирович</u>	Б01-203
35	<u>Морочковский Владислав Александрович</u>	Б05-253е
36	Мельников Михаил	Б02-201
37	<u>Обжерин Евсей Романович</u>	Б05-203д
38	Писаренко Анастасия Владимировна (преподаватель МФТИ)	А02-305е0
	Писаренко Витя (сын преподавателя МФТИ)	
39	Полищук Татьяна Дмитриевна	Б13-201
40	<u>Пристайко Алексей Олегович</u>	Б13-201
41	<u>Рудоманова Мария Алексеевна</u>	Б01-402
42	Полушина Дарья Алексеевна	Б01-110
43	<u>Сардарян Давид</u>	Б01-103а
44	Семин Лев	Б05-131
45	Соловьев Александр	Б02-302
46	Суворов Степан Андреевич	Б04-304
47	<u>Сущин Александр Сергеевич</u>	Б05-326
48	Сысоева Александра	Б05-307
49	Темирова Виктория Романовна	Б01-402

50	<u>Улиханян Юрий</u>	Б03-106
51	<u>Хамаш Виктория Насеровна</u>	С01-319
52	<u>Ханевская Ксения Андреевна</u>	Б01-306а
	Цыбиков Константин Николаевич (аспирант МФТИ)	А02-501я
53	Фролова Екатерина (преподаватель МФТИ)	
54	<u>Шутикова Наталья</u> (сотрудник МФТИ)	

В этом семестре проект включал в себя множество эффективных силовых занятий:



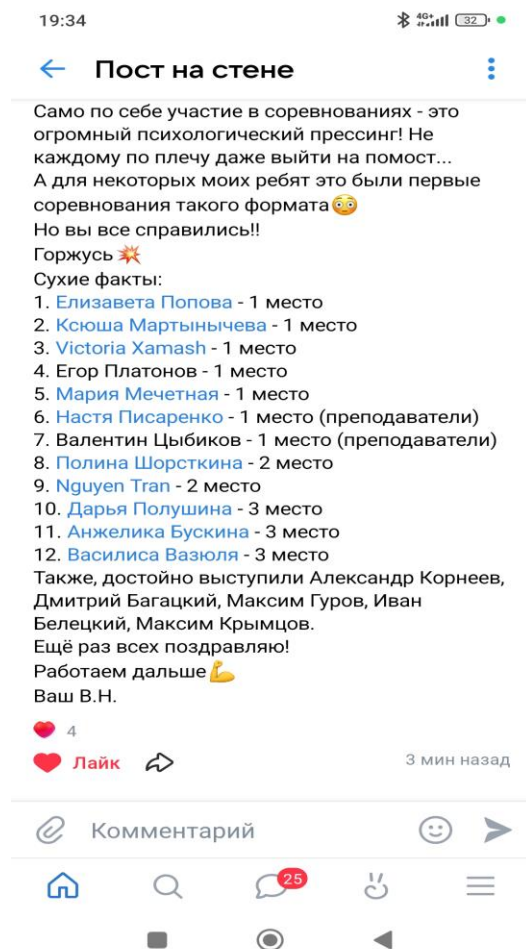
В этом семестре проект включал в себя множество эффективных силовых занятий:



Что привело не только к потрясающим индивидуальным результатам, но и официальным:

Так, участники проекта Вазюля Василиса Сергеевна и Бускина Анжелика Витальевна впервые в своей жизни завоевали медали на соревнованиях по пауэрлифтингу (V Чемпионат МФТИ по классическому жиму лежа). В своих весовых категориях они выиграли бронзовые медали!

А преподаватель МФТИ Писаренко Анастасия Владимировна в своей весовой категории на Чемпионате МФТИ по классическому троеборью завоевала золото!



# Кроме того, проделаны некоторые шаги в направлении фандрайзинга

← Валентин Цыбиков. ЗОЖ. Жизнь. Размышления.  
1 325 subscribers

## Pinned message

Дорогие друзья, всем здравствуйте! Представляюсь 😊 Меня зовут Вал

Валентин Цыбиков. ЗОЖ. Жизнь. Размышления.



## МIRTHEALTH - «Здоровье физтехов имени Насти Блаженовой»

Целевой капитал № 12

Дорогие друзья!

Многие знают, что у нас на Физтехе есть [Фонд целевого капитала МФТИ \(ФЦК МФТИ\)](#).

Они занимаются разными крутыми штуками, которые поддерживают студентов, преподавателей и Физтех, в целом.

На сегодняшний день Фонд насчитывает 16 целевых капиталов с общим объёмом пожертвования 1,6 млрд. рублей (2025). Как это всё работает можно подробно прочитать [тут](#).

← Валентин Цыбиков. ЗОЖ. Жизнь. Размышления.  
1 325 subscribers

## Pinned message

Дорогие друзья, всем здравствуйте! Представляюсь 😊 Меня зовут Вал

Индивидуальные занятия, которые я веду, личные консультации, а также определённые лекции поддерживаются, в том числе, из ФЦК. А именно из [MIRTHEALTH - «Здоровье физтехов имени Насти Блаженовой» \(Целевой капитал № 12\)](#).

Это один из самых маленьких ЦК Фонда, но, по моему мнению, один из самых важных.

MIRTHEALTH поддерживает не только мой проект, но и ряд других - практические курсы «Первая помощь», возмещение стоимости платных медицинских услуг, психологическая поддержка.

*Настя Блаженова, в память о которой был создан ЦК [MIRTHEALTHНАСТЯ](#) заболела лихорадкой Денге. За которое время для спасения объединились более 10 000 человек. К сожалению, Настю спасти не удалось... 18.07.2021 её не стало.*

История создания MIRTHEALTH мне очень близка ещё по одной причине. В бытность работы международным координатором в [Bangkok Hospital Samui](#) приходилось сталкиваться со случаями лихорадки Денге очень часто.

Кроме того, лихорадка не обошла стороной членов моей семьи, моих друзей. Моя мама была госпитализирована. С близкими всё обошлось. Но я видел, как людям было тяжело и как весь медицинский персонал старался делать всё возможное...

Я никогда не занимался фандрайзингом для себя и не просил ни на что денег «просто так». Тем более, если я могу себе что-то позволить или заработать сам. Будто это что-то неприличное, недостойное.

← Валентин Цыбиков. ЗОЖ. Жизнь. Размышления.  
1 325 subscribers

## Pinned message

Дорогие друзья, всем здравствуйте! Представляюсь 😊 Меня зовут Вал

Кроме того, лихорадка не обошла стороной членов моей семьи, моих друзей. Моя мама была госпитализирована. С близкими всё обошлось. Но я видел, как людям было тяжело и как весь медицинский персонал старался делать всё возможное...

Я никогда не занимался фандрайзингом для себя и не просил ни на что денег «просто так». Тем более, если я могу себе что-то позволить или заработать сам. Будто это что-то неприличное, недостойное.

Но, пожалуй, это единственный случай, когда у меня нет внутреннего противоречия.

Во-первых, потому что мой проект не единственный в этом ЦК. Во-вторых, это о Физтехе и про Физтехов с большой буквы. В-третьих, мне хочется, чтобы память о Насте жила, в том числе, благодаря [MIRTHEALTH](#).

Это история про мужество, дружбу, сплочённость перед бедой. Независимо от Физтех-школы, курса, года выпуска и т.д., люди помогли семье Насти бороться.

Пройдет время и из активного участия в проекте выйду и я. Но обязательно останусь в нём, как даритель 🙏

Если кто-то хочет стать дарителем данного ЦК и поучаствовать в проектах, направленных на здоровье Физтехов, то это можно сделать по ссылке [MIRTHEALTHНАСТЯ](#).

Ваш В.Н. [@valentinetsybikov](#)

❤️ 22 🔥 10 👍 7

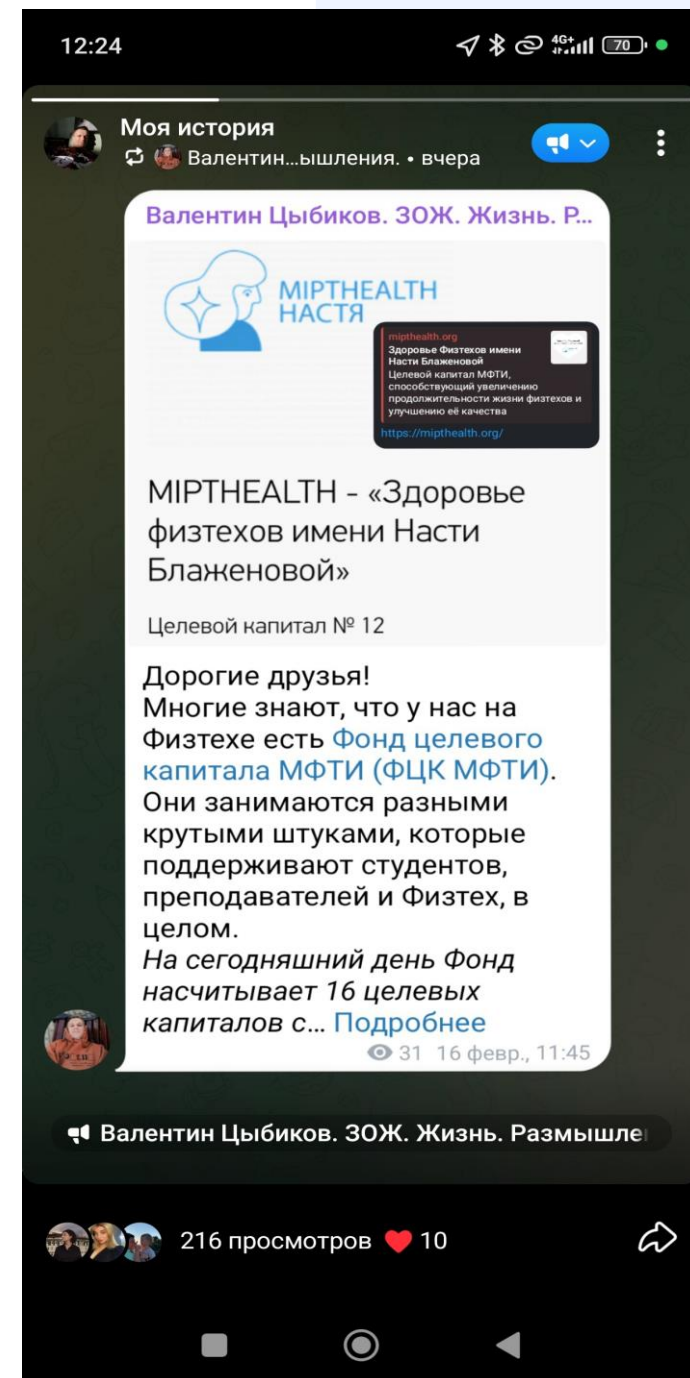
👁️ 323 edited 11:45

  2 comments

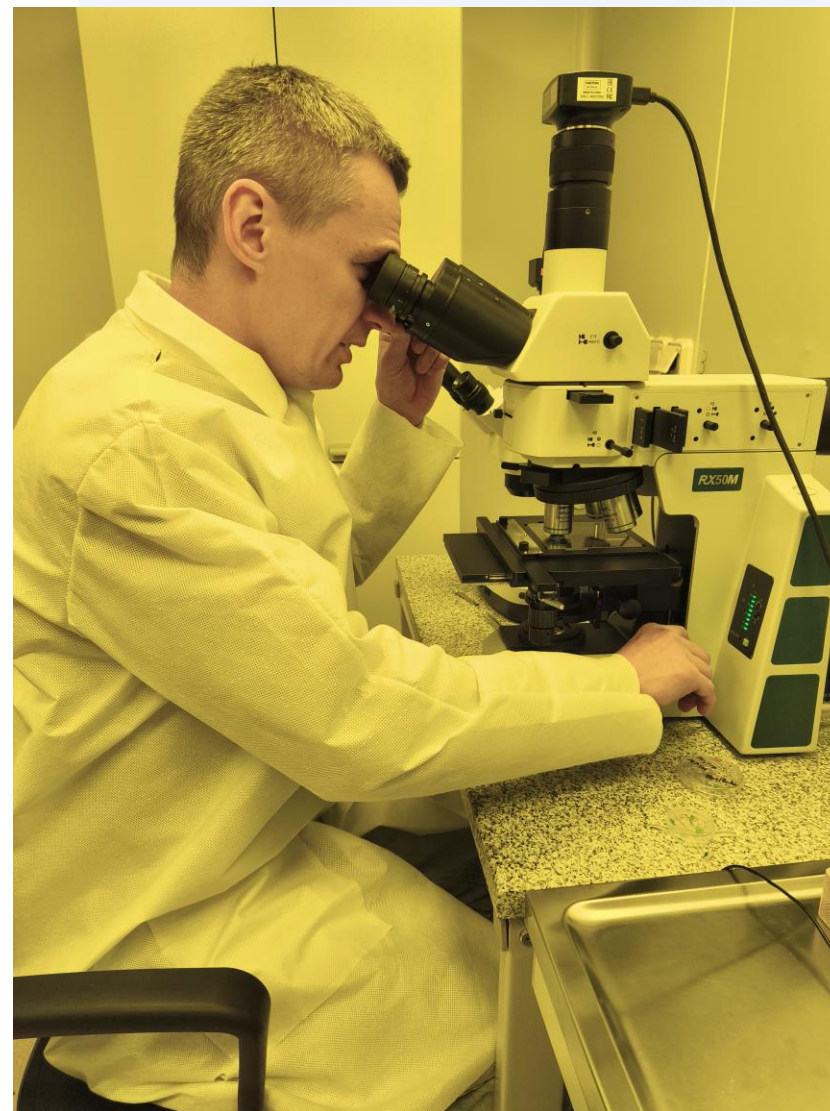
Очень благодарен проекту за то, что он помогает что-то пересмотреть в своем образе жизни и отношении к некоторым вещам не только участникам, но и мне самому.

По сей день фандрайзинг для меня остается смущающим и сковывающим социальным явлением. Однако, когда есть ощущение, что ты это делаешь не для себя лично, а для всего MIRTHHEALTH, для других направлений внутри проекта, это дает тебе отличные мотивационные стимулы.

Надеюсь, что моя маленькая кампания на базе моей личной внутренней победы принесет Целевому капиталу № 12 какую-то дополнительную пользу и плоды.



В том числе благодаря проекту, совершенно неожиданным образом мы сформировали разноплановый коллектив (МФТИ/Сколково), который несколько дней назад подал заявку на серьезный грант РФФ. Ваш покорный слуга отвечает там за раздел и методы из области спортивной физиологии.



1. Несколько раз были проведены лекции (2 лекции) для широкого круга аудитории (питание, витаминизация, физическая нагрузка).

2. Было проведено около 30 личных офлайн/онлайн консультаций.

3. Для 70% от общего количества участников проекта были разработаны индивидуальные тренировочные планы.

4. Налажено тесное сотрудничество с Центром фотоники и Центром исследований молекулярных механизмов старения и возрастных заболеваний Московского физико-технического института (МФТИ, Физтех).

Здравствуйте, Валентин Николаевич, а Вы же ребят тренируете на набор массы? А то ко мне девочка (она, кажется, как на стажировку или по обмену приехала) подошла спросить, есть ли что-то, а я по этой теме не шарю совсем

22:39

Здравствуйте!  
Я могу;))

23:02 ✓

Как у Вас дела?)

23:02 ✓

Валентин Цыбиков

Яна Алексеевна, здравствуйте! Я могу...  
Супер, я ей Ваш контакт скину

23:08

Валентин Цыбиков

Как у Вас дела?)

Нормально, начала потихоньку принимать форму стула, поэтому сходила чуть чуть побегать 🐱 🤔

ред. 23:09

Итоговый бюджет проекта составил 180, 000 рублей:

1. 150, 000 (сто пятьдесят тысяч российских рублей) – ФЦК МФТИ
2. 30, 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 (1323 подписчика)**, 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.

# Как влияет проект на комьюнити МФТИ?

За несколько лет работы с ФЦК МФТИ (ЦК MIPTHEALTHНАСТЯ) 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