1. Цыбиков Валентин Николаевич

Mail: [tsybikov.vn@phystech.edu](mailto:tsybikov.vn@phystech.edu)

Phone: +79247054545

Старший преподаватель кафедры педагогики и работы с одарённой молодёжью, Учебно-научного центра социальных и гуманитарных наук, Департамента физической культуры и спорта.

Руководитель и тренер Олимпийского тхэквондо МФТИ, мастер спорта РФ по тхэквондо, мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу (WPF)

Автор курсов " Философия и культура здорового образа жизни", "Здоровьесберегающая педагогика", "Менеджмент в индустрии единоборств", "Организация спортивной подготовки", соавтор курса "Цифровая педагогика»

Автор ТГ канала @healthymiptpeople

2. Описание проекта:

А. Образовательный курс «Философия и культура здорового образа жизни» призван создать возможности для углубления знаний студентов бакалавриата, магистрантов, а также аспирантов о здоровом образе жизни. Курс включает в себя лекционную и практическую части.

B. Примерная программа курса:

* Детальное погружение в философский и культурологический аспекты ведения здорового образа жизни;
* Углубление в области наук (физиология, анатомия, биохимия, диетология и т.д.) прямо влияющих на уровень нашей активности и общего состояния здоровья;
* Обучение использованию новых подходов и технологий, способствующих оптимальной настройке личной программы здоровья;
* Консультации со специалистами в области здоровьесберегающих технологий (Антонов А.В., Калинин Е.А.), реабилитологами (Красильников Е.И.) т.д;
* Теоретические занятия в виде лекций/семинаров;
* Практические занятия по биомеханической постановке многих двигательных действий и планомерный контроль за их реализацией.

3. Актуальность проекта.

Часть курса проходила 2 года назад (осень 2023) в виде академического электива в рамках гуманитарных курсов по выбору. К сожалению, в этом семестре (весна 2025), несмотря на повышенный запрос студентов в 2023 году (2 место в голосовании желаемых элективов и 204 магистранта на курсе), а также успех курса осенью 2024 года (около 150 магистрантов и аспирантов), электив вновь не был поддержан. Тем не менее, важно, чтобы эта история развивалась и набирала новые обороты в МФТИ.

Большое количество слушателей на лекционных, семинарских и практических занятиях автора проекта («Здоровьесберегающая педагогика», «Атлетическая гимнастика», «Единоборства» для студентов бакалавриата и «Философия и культура здорового образа жизни» для магистрантов и аспирантов), ярко показывает уровень востребованности знаний о здоровом образе жизни среди учащихся Физтеха.

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) касаемо того, как сохранить свое здоровье, является просто необходимой.

4. Благополучателями проекта являются студенты бакалавриата, магистранты МФТИ. А также обучающиеся по программе аспирантуры и преподаватели и Физтеха. Курс открыт для всех желающих.

5. Планируемый результат:

A) Более осознанное отношение к ведению здорового образа жизни, получение новых знаний среди слушателей, равно, как и ко всем процессам, происходящим в собственном организме.

B) Формирование большого «зож-комьюнити» МФТИ, в котором слушатели могут получить поддержку, помощь, консультацию.

С) Количественный результат. Предполагается, что курс прослушают от 50 до 100 человек. По мере сбора обратной связи будет формироваться понимание следующего этапа проекта.

6. Проект реализуется, как пилотный и предусматривает сбор обратной связи, который будет проходить в течение курса, а также по его окончании. На основании этих данных будут сделаны выводы о дальнейших сценариях развития проекта (академический электив МФТИ, встраивание в систему гуманитарных курсов, создание видеокурса, пролонгация и расширение с помощью MIPTHEALTH).

Сроки реализации проекта с 01.03.2024 по 30.08.2024 года.

Примерная структура занятий в период с 01 марта до 30 августа:

А) Занятие лекционного или семинарского типа – 1 раз в неделю;

B) Занятия практического содержания – 2-3 раза в неделю.

Занятия в период с 1 июля по 30 августа предусматривают дополнительные консультации в очном, либо онлайн формате.

7.

А. Бюджет проекта 150, 000 рублей за семестр. (эквивалент «стоимости» семестрового электива МФТИ);

Однако, стоит отметить, что электив МФТИ предусматривает ведение занятий только лекционного характера в количестве 14-15 за один семестр.

B. Сумма, запрашиваемая от ФЦК МФТИ – 150, 000 рублей за семестр. Входят оплата организации курса и преподавателя.

С. МФТИ готово предоставить помещение для проведения лекционных, семинарских и практических занятий со слушателями;

D. Проект не может быть полностью профинансирован из бюджета МФТИ ввиду ограниченной финансовой возможности, согласно Приказу № 2901-1 от 13.09.2023 «**Об утверждении Положения о проведении конкурса элективных гуманитарных курсов для студентов первого курса магистерских программ МФТИ, Физтех**», в котором число образовательных программ, реализуемых на русском языке, ограничено 10.

8.

А. После получения обратной связи, ее анализа, и, в случае позитивных откликов, возможна пролонгация проекта. Оптимальный вариант – это постепенное вхождение проекта в особую эко-культуру МФТИ, что позволит внедрять здоровьесберегающие технологии на постоянной основе.

9. В личной беседе получено одобрение на проект от проректора МФТИ по учебной работе Артема Анатольевича Воронова.

МФТИ проект поддерживает. Готовы помочь с помещениями. Дополнительно, студенты (потенциальные слушатели) помогут с PR.

10. Ввиду уже определенного и, в то же время, продолжающего формироваться широкого круга людей, интересующихся здоровым образом жизни и продвигающих его идеи в стенах МФТИ, имеется огромный потенциал для освещения деятельности ЦК MIPTHEALTH.

А) Упоминания о поддержке курса на средства ЦК MIPTHEALTH (выпускников) в постах определенной «ЗОЖ» - тематики в социальных сетях и на занятиях;

B) Благодарность в виде логотипа на лекционных презентациях.

C) Продвижение MIPTHEALTH в студенческих пабликах МФТИ.