1. Цыбиков Валентин Николаевич

Mail: tsybikov.vn@phystech.edu

Phone: +79247054545

Старший преподаватель Физтех-школы прикладной математики и информатики, Департамента физической культуры и спорта, кафедры педагогики и работы с одарённой молодёжью, руководитель и главный тренер секции Олимпийского тхэквондо, Московский физико-технический институт «МФТИ, Физтех», Москва, e-mail: villy.tsybikov@yandex.ru.

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"», «Здоровьесберегающие технологии как неотъемлемая часть жизнедеятельности», «соавтор курса "Цифровая педагогика».

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 практическую, лекционную и экспериментальную 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 (Мирошкин А.Б., Калинин Е.А.), реабилитологами (Красильников Е.И.) т.д;
* Краткие теоретические занятия в виде познавательных лекций/семинаров;
* Практические занятия по биомеханической постановке многих двигательных действий и планомерный контроль за их реализацией.
* Оценивание эффективности упражнений с помощью специализированной системы «Callibri Muscle Tracker».

3. Актуальность проекта.

Часть курса проходила в 2023-2024 годах в виде академического электива в рамках гуманитарных курсов по выбору. К сожалению на весенний семестр 2024/2025 и весь учебный период 2025/2026, несмотря на повышенный запрос студентов (2 место в голосовании в 2024 и 1 место в голосовании в 2025 году), а также прошлый успех проекта (382 магистрантов и аспирантов за весь период существования курса), электив поддержан не был. 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» 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 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.

D) Впервые каждый желающий сможет пройти специализированную диагностику на оборудовании«Callibri Muscle Tracker», позволяющем в режиме реального времени оценивать и прогнозировать результативность тренировочного процесса, проводить оценку индивидуальных свойств мышечной активности по параметрам электромиограммы, осуществлять оценку и прогноз результативности тренировочного процесса, корректировать асимметричные движения при симметричной нагрузке, понять роль мышцы в конкретном движении, выводить тренировки на новый профессиональный уровень.

6. Проект успешно реализуется с 2024 года 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 или естественно-научных курсов, создание видео-курса, пролонгация и расширение с помощью MIPTHEALTH).

Стоит отметить, что, как итог прошлых опросов среди участников проекта, было принято решение об увеличении доли практических занятий и сокращении лекционных. Таким образом, лекционные занятия будут реализовываться в формате коротких роликов/семинаров/обсуждений с ответами на интересующие вопросы.

Также, по итогам опросов было принято решение о приобретении оборудования «Callibri Muscle Tracker», что позволит вывести контроль за здоровьем студентов на новый качественный уровень. Необходимо отметить, что однократное тестирование с последующей консультацией на данном оборудовании в сторонней организации стоит в пределах 3-5 тысяч рублей.

Сроки реализации проекта с 01.09.2025 по 30.08.2026 года.

Примерная структура занятий в период с 01 февраля до 30 июня:

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

B) Занятия практического содержания – 1-2 раза в неделю.

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

7.

А. Бюджет проекта 450 000 рублей.

150 000 рублей - эквивалент «стоимости» семестрового электива МФТИ (осенний + весенний семестры 300, 000 рублей).

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

150, 000 рублей – стоимость оборудования «Callibri Muscle Tracker».

B. Сумма, запрашиваемая от ФЦК МФТИ – 450, 000 рублей на 2025/2026 учебный год. В данную сумму входят оплата организации курса и преподавателя, а также покупка ЭМГ – оборудования.

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.

Также, проект рассматривается как часть экосистемы [Учебно-методической лаборатории](https://debse.mipt.ru/) [доказательного развития естественно-научного образования](https://debse.mipt.ru/) [Физтех-школы прикладной математики](https://debse.mipt.ru/) и информатики (ФПМИ) Московского физико-технического института (МФТИ), г. Москва.

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.