

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Тэлентси»

Утверждаю

Генеральный директор
Кузьмин Александр
Викторович

Приказ №П-27/101025
от «10» октября 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Антиэйдж»

Трудоемкость программы: 36 академических часов

Документ о квалификации: удостоверение о повышении квалификации

Форма обучения: очно-заочная, с использованием дистанционных
образовательных технологий

Москва, 2025

Содержание

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Нормативно-правовые основания разработки программы	3
1.2.	Требования к слушателям	3
2.	ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	3
2.1.	Цель освоения программы	3
2.2.	Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения	3
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
4.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
5.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ	7
6.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	10
6.1.	Материально-техническое обеспечение	10
6.2.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	10
6.3.	Перечень литературы, необходимой для освоения программы	11
7.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ДРУГИЕ КОМПОНЕНТЫ	11
8.	СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Нормативно-правовые основы разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования от 24.03.2025 № 266, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 30 марта 2015 г. № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»;
- Письмо Минобрнауки России от 21 апреля 2015 г. № ВК-1015/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ».

1.2. Требования к слушателям

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, достигшие 18 лет:

- специалисты с высшим медицинским образованием или средним медицинским образованием;
- специалисты, имеющие диплом о профессиональной переподготовке в сфере медицины, интегративной нутрициологии, диетологии;
- студенты старших курсов медицинских специальностей (выдача удостоверения о повышении квалификации возможна только после предоставления обучающимся документа о высшем или среднем образовании, то есть диплома)

2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель освоения программы - формирование теоретических знаний и практических навыков в области управления персональным здоровьем, направленному на увеличение продолжительности и качества жизни, предупреждение возраст ассоциированных заболеваний и обострения этих заболеваний, предупреждение и коррекция дефицита витаминов, минералов и биоактивных веществ, ассоциированного с возрастом.

2.2. Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Умения	Знания
Антиэйдж	Готовность к определению у	Научатся определять индивидуальные маркеры	В результате обучения студенты получают

	клиентов состояния здоровья с учетом возрастных особенностей, разработки комплексных антиэйдж-программ для разных возрастных групп, использование научно обоснованные подходы в консультировании, оказание поддержки клиентам в интеграции антиэйдж-принципов в их повседневную жизнь	биологического возраста, составлять персонализированный план питания, двигательной активности и образа жизни, диагностировать дефициты и разрабатывать рекомендации по их устранению, мотивировать клиентов к соблюдению антиэйдж-рекомендаций, работа с их возражениями.	знания о современных теориях старения, включая биологические, генетические и эпигенетические механизмы, подходах к диагностике и профилактике возрастных изменений, возраст-зависимых заболеваний.
--	---	---	--

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

- современные теории старения, включая биологические, генетические и эпигенетические механизмы;
- подходы к диагностике и профилактике возрастных изменений, возраст-зависимых заболеваний;
- роли макро- и микронутриентов, биологически активных добавок и лекарственных средств в замедлении старения;
- основные признаки возрастных заболеваний, механизмов их развития и влияния на продолжительность жизни.

Уметь:

- определять индивидуальные маркеры биологического возраста и динамику этих показателей при проведении антиэйдж-мероприятий;
- составлять предварительный план обследования человека с целью определения настоящего состояния здоровья и рисков развития возрастных болезней и их осложнений.
- определять показания к обследованию и лечению у врача нужной специальности, контролировать эффективность сделанных им назначений;
- составлять персонализированные планы питания, двигательной активности и образа жизни;
- использовать научно обоснованные подходы в консультировании;
- проводить диагностику дефицитов и разработку рекомендаций по их устранению;
- мотивировать клиентов к соблюдению антиэйдж-рекомендаций, работать с их возражениями;
- контролировать качество исполнения и эффективность антиэйдж-назначений по питанию, двигательной активности и образу жизни.

Владеть:

- навыками оценки состояния здоровья клиентов с учетом возрастных особенностей;
- навыками разработки комплексных антиэйдж-программ для клиентов разных возрастных групп.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программы повышения квалификации «Антиэйдж»

№ пп	Наименование разделов	Всего, ак. час.	Всего аудитор ные, ак. час	В том числе		Самостоятель ная работа, ак.час	Форма контроля	ПА*/к онсультации
				Лекции, ак.час	Практическ ие занятия, ак.час			
	«Антиэйдж»							
1	Современное состояние проблемы антиэйдж	3,5	1,5	1,5	-	2	письменное задание	-
2	Питание и продолжительнос ть жизни	5,3	2,4	2,4	-	2,9	письменное задание	-
3	Антиэйдж кулинария. Работа с клиентом по построению рациона питания	3,6	1,3	1,3	-	2,3	письменное задание	
4	Диеты, способствующие увеличению продолжительнос ти жизни и методики их построения	6,2	2,6	2,6	-	3,6	письменное задание	
5	Влияние двигательной активности на продолжительнос ть и качество жизни	3,4	1,2	1,2	-	2,2	письменное задание	
6	Практические подходы к формированию у клиента культуры здоровья и культуры долголетия.	5	2	2	-	3	письменное задание	

№ пп	Наименование разделов	Всего, ак. час.	Всего аудитор ные, ак. час	В том числе		Самостоятель ная работа, ак.час	Форма контроля	ПА*/к онсультации
				Лекции, ак.час	Практическ ие занятия, ак.час			
7	Обоснование применения витаминно-минеральных комплексов, нутрицевтиков и парафармацевтиков в практике антиэйдж	3,4	1,2	1,2	-	2,2	письменное задание	
8	Особенности антиэйдж-ведения клиентов разных возрастных групп	4,6	1,8	1,8	-	2,8	письменное задание	
Консультации		1	1					
ИТОГО:		36	15	14		21		

****ПА – промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета результатов текущего контроля. Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является успешное прохождение текущего контроля по каждому разделу программы.***

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет продолжительность обучения, последовательность обучения, текущего контроля и итоговой аттестации.

Номер раздела	Номер месяца		
	1	2	Итого, час
Современное состояние проблемы антиэйдж	3,5		3,5
Питание и продолжительность жизни	5,3		5,3
Антиэйдж кулинария. Работа с клиентом по построению рациона питания	3,6		3,6
Диеты, способствующие увеличению продолжительности жизни и методики их построения	6,2		6,2
Влияние двигательной активности на продолжительность и качество жизни	3,4		3,4
Практические подходы к формированию у клиента культуры здоровья и культуры долголетия.		5	5
Обоснование применения витаминно-минеральных комплексов, нутрицевтиков и парафармацевтиков в практике антиэйдж		3,4	3,4
Особенности антиэйдж-ведения клиентов разных возрастных групп		4,6	4,6
Консультации		1	1
Всего часов аудиторной работы	9	6	15
Всего часов самостоятельной работы	13	8	21
Всего, час	22	14	36

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

Тематический план учебных занятий:

Современное состояние проблемы антиэйдж

- Современные теории старения животных и человека.
- Старение и продолжительность жизни в живой природе.
- Слагаемые продолжительности жизни.
- Изменения органов и систем человека в связи с возрастом.

- Факторы социальной среды, способствующие и препятствующие долголетию.
- Коучинг и антиэйдж-мониторинг, как необходимый компонент продления жизни.
- Возраст-зависимые заболевания и продление жизни.
- Роль антиэйдж-мониторинга в профилактике возраст зависимых заболеваний и их осложнений.
- Отношение общества к проблеме антиэйдж.
- Состояние антиэйдж-помощи населению.
- Концепция здорового старения ВОЗ.
- Основные гериатрические синдромы – высокий риск падений и переломов, остеопороз и саркопения, нарушения сна, нарушения зрения, когнитивные нарушения, депрессия, синдром старческой астении и др.

Питание и продолжительность жизни

- Структура питания и регуляция пищевого поведения у человека.
- Пищевой поведенческий инстинкт.
- Жиры, белки, углеводы, калорийность и другие параметры питания, влияющие на продолжительность жизни человека
- Основополагающие аспекты кулинарии, направленной на профилактику возрастных болезней и увеличение продолжительности жизни
- Минорные компоненты пищи (витамины, минералы, микроэлементы, пищевые волокна, вода, биоактивные молекулы), способствующие и препятствующие увеличению продолжительности жизни (геропротекторы и геропромоутеры).
- Потребности и особенности антиэйдж-питания для следующих возрастных групп: 20-летние, 30-летние, 40-летние, 50-летние, 60-летние, 70-летние, 80+.
- Методики оценки режима, качества и количественных характеристик питания с учётом стратегии антиэйдж для разных возрастных групп: 20-летние, 30-летние, 40-летние, 50-летние, 60-летние, 70-летние, 80+.

Анти-эйдж кулинария. Работа с клиентом по построению рациона питания

- Характеристика групп продуктов питания в контексте антиэйдж
- Изучение особенностей питания человека. Пошаговый алгоритм сбора анамнеза.
- Интервью, определение пищевых пристрастий.
- Определение характера дефицитов и отклонения питания человека от оптимального.
- Формирование рекомендаций.
- Мотивирование на соблюдение диеты.
- Контроль за соблюдением диеты.

Диеты, способствующие увеличению продолжительности жизни и методики их построения.

- Функциональные диеты.
- Диета, направленная на снижение избыточного веса.
- Диета, препятствующая развитию возрастного низкорангового воспаления и возраст ассоциированных заболеваний.
- Диета, стимулирующая иммунитет.
- Диета, препятствующая саркопении.
- Диета, способствующая долголетию мозга, сердца и сосудов.
- Методика построения веса для снижения веса

Влияние двигательной активности на продолжительность и качество жизни

- Двигательная активность.
- Понятие о функциональных двигательных режимах.
- Физиологическое влияние нагрузок на органы и системы организма.
- Виды упражнений.
- Двигательная активность и антиэйдж
- Порядок построения занятий.
- Контроль состояния клиента.
- Мотивационная работа.
- Работа с возражениями.

Практические подходы к формированию у клиента культуры здоровья и культуры долголетия

- Работа с самооценкой, коммуникабельностью, конфликтностью.
- Позитивная психология как ключевой фактор долголетия.
- Мотивирование человека на долголетие и соблюдение антиэйдж-правил.
- Практические подходы к прекращению курения и алкоголизации.
- Профилактика нарушений сна.
- Профилактика инволюционных нарушений головного мозга и депрессии.

Обоснование применения витаминно-минеральных комплексов, нутрицевтиков и парафармацевтиков в практике антиэйдж

- Анализ потребления витаминов, минералов и других биоактивных веществ человеком
- Определение возможных дефицитов потребления витаминов и минералов
- Определение схемы назначения витаминов, минералов и микроэлементов, а так же других минорных биоактивных компонентов пищи
- Показания, дозы, контроль эффективности назначения.
- Возможности применения лекарственных препаратов.
- Лекарства в практике антиэйдж.
- Механизмы действия и доказательная база.
- Показания, дозы, контроль эффективности.
- Порядок назначения лекарств.

Особенности антиэйдж-ведения клиентов разных возрастных групп

- Тесты и методики для оценки физического и когнитивного здоровья, психоэмоционального здоровья и состояния кожи.
- Антиэйдж-мониторинг – практические аспекты и индивидуальный подход к построению.
- Медицинское ведение и сопровождение клиента.
- Организация обучения клиента, коучинг.
- Стартовый опрос клиента – на что в первую очередь обратить внимание.
- Выдача курсовой работы – антиэйдж-ведение клиента.
- Возможности лабораторной и инструментальной диагностики в контексте антиэйдж.
- Комплексные чек ап.
- Основные правила их построения.

- Вопросы взаимодействия с врачами и другими специалистами с целью проведения антиэйдж-мероприятий.
- Методы суммарной оценки физического и психического состояния клиента.
- Особенности антиэйдж-ведения клиента в возрасте 20–40 и 40–50 лет. Мероприятия, мотивация, работа с возражениями. На что в первую очередь обратить внимание
- Особенности антиэйдж-ведения клиента в возрасте 50–60 и 60–70 лет. Мероприятия, мотивация, работа с возражениями. На что в первую очередь обратить внимание
- Особенности антиэйдж-ведения клиента в возрасте 70+ лет. Мероприятия, мотивация, работа с возражениями. На что в первую очередь обратить внимание
- Особенности антиэйдж-ведения клиента с заболеваниями сердца и сосудов, с сахарным диабетом, неалкогольной жировой болезнью печени и другими заболеваниями. На что в первую очередь обратить внимание.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

6.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и предполагает как самостоятельное изучение материалов, размещенных в личном кабинете обучающегося, так и очный и онлайн контакт с преподавателем посредством очных занятий, онлайн вебинаров и онлайн консультаций, доступ к которым осуществляется по ссылкам, размещенным в личном кабинете обучающегося по адресу: <https://lk.talentsy.ru/>

Для успешного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий обучающимся рекомендуется соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера:

- подключение к сети Интернет со скоростью минимально 3 Мбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP.
 - на компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows 7).
- Также необходимо наличие динамиков (наушников).

Для просмотра образовательных ресурсов и участия в вебинарах необходимо входить в личный кабинет на портале через:

- Компьютер, необходима версия браузера: Internet Explorer 9 или выше; Mozilla Firefox 45 или выше; Google Chrome 48 или выше; Microsoft Edge.
- Телефон, версия: iOS 9. x или выше (для iPad и iPhone); Android 4.4 или выше.
- сервис видеовебинаров Zoom (<https://zoom.us>)
- мессенджер Telegram (<https://telegram.org>)

6.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная программа обеспечена учебно-методическими материалами посредством:

- учебно-методических разработок в электронной форме, размещенных в личных кабинетах слушателей по адресу <https://lk.talentsy.ru/> в том числе видеолекции, текстовые материалы, контрольно-измерительные материалы, методические указания;
- системы дистанционного обучения <https://lk.talentsy.ru/>
- наличием обратной связи с преподавателем через раздел в личном кабинете «Сообщения» и онлайн-консультациями.

Слушатели образовательной программы могут использовать дополнительные Интернет-ресурсы, такие как:

рекомендованные Интернет-ресурсы:

- Российское образование. Федеральный портал- <http://www.edu.ru>
- Федеральный институт педагогических измерений <http://www.fipi.ru>
- Справочно-правовая система "Гарант" <https://www.garant.ru/>
- Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" <http://www.consultant.ru/>

электронные библиотеки:

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru>,
- Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru>
- Российская национальная библиотека <http://nlr.ru>.

Для использования Интернет-ресурсов информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном бесплатном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещаются в личном кабинете обучающегося в СДО.

6.3. Перечень литературы, необходимой для освоения программы

1. Гаврилов М.А., Донцов В.И., Крутько В.Н.. Антивозрастная медицина: практический курс. - М.: «Цифровичок». 2013 - 200 с.
2. Москалев А.С. «Секреты вечной молодости» М. Издательство «Э» 2016 -220с
3. Москалев А.С. «Кишечник долгожителя. 7 принципов диеты, замедляющей старение» М. Издательство «Э» 2017 - 282 с
4. Погодина А.Б., Газимов А.Х. Основы геронтологии и гериатрии Учебное пособие под ред. Погодиной А.Б. Ростов на Дону, «Феникс» 2007 - 253.
5. Ю. Захаров, Д. Веремеенко Руководство долгожителя . М. Издательские решения 2018 — 76 с. <http://mirknig.su/knigi/zdorovie/236674-rukovodstvo-dolgozhatelya.html>
6. Анисимов В.Н., Гиль А.Ю., Профилактика старения для всех. М. Учитель, 2015 — 120 с. <http://mirknig.su/knigi/zdorovie/46917-profilaktika-stareniya-dlya-vseh.html>
7. <https://nestarenie.ru/> Остановить старение человека
8. <http://gerontol.ru> Проблемы геронтологии

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Текущий контроль успеваемости – практические домашние задания (с проверкой куратором).

Оценочные материалы: письменные домашние задания в сроки освоения программы.

Письменные задания оцениваются по заранее установленным критериям, и отметка «зачтено» ставится в случае, если задание выполнено корректно.

Пример практикоориентированного задания:

Клиент, мужчина 48 лет. Имеет ожирение 2 ст, артериальную гипертонию и сахарный диабет.

Вопросы: Составьте план обследования и список возможных лекарственных препаратов для обсуждения с лечащим врачом

8. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Михаил Гинзбург - доктор медицинских наук, врач диетолог, психотерапевт, дополнительные специализации по диетологии, психиатрии и психотерапии, автор ряда монографий, учебных пособий, журнальных статей и научно популярных книг по тематике здоровья, ЗОЖ, здорового питания и душевного здоровья

Мария Александрова - методист курса, врач-кардиолог, имеет высшее медицинское образование, опыт работы в отделении острого коронарного синдрома, врач ковидной бригады во время пандемии