

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

Общеобразовательная программа
«Специалист в области Антиэйдж менеджмента»

г. Москва, 2019

1. Цели и задачи реализации программы

Целью данной программы для субъектов образования является подготовка консультантов и специалистов по управлению персональным здоровьем людей зрелого и пожилого возраста, направленному на увеличение продолжительности и качество их предстоящей жизни, предупреждение возраст ассоциированных заболеваний и обострения этих заболеваний, предупреждение и коррекцию дефицита витаминов, минералов и биоактивных веществ, ассоциированного с возрастом.

Задачи:

1. Преподавание дисциплины в ходе курса лекций и семинарских занятий, в ходе подготовки студентами домашних заданий, самостоятельного изучения рекомендованной литературы
2. Улучшение индивидуального усвоения материала в ходе сессий «вопрос-ответ»
3. Контроль усвоения материала в ходе выполнения тестовых заданий

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения. Проектируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

1. Знание современных теорий старения и умение ориентироваться в современных научных и научно-практических разработках, посвященных проблеме старения человека
2. Знание основных современных подходов к диагностике и коррекции возрастных изменений (критериев биологического возраста)
3. Знание основных признаков возрастных заболеваний, механизмов их развития и влияния на продолжительность жизни.
4. Умение определять основные маркеры биологического возраста человека и динамику этих показателей при проведении антиэйдж мероприятий.
5. Умение составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни, направленные на предупреждение возрастных болезней и увеличение продолжительности жизни
6. Умение контролировать эффективность антиэйдж назначений по питанию, двигательной активности и образу жизни
7. Умение определять показания и давать рекомендации по применению биоактивных комплексов, имеющих антиэйдж направленность
8. Умение составлять предварительный план обследования человека с целью определения настоящего состояния здоровья и рисков развития возрастных болезней и их осложнений.
9. Умение определять показания к обследованию и лечению у врача нужной специальности, сопровождать клиента к врачу, контролировать эффективность сделанных им назначений

Методическое обеспечение программы:

Занятия проводятся в виде вебинаров, практических заданий, комплексных заданий для самостоятельной работы, тестов.

3. Содержание программы

Учебный план программы «Специалист в области Антиэйдж менеджмента»

Минимальные требования к слушателям — среднее профессиональное образование.

Категория слушателей — программа предназначена для фитнес тренеров, нутрициологов, диетологов, спортивных врачей и т.п.

Срок обучения – 82 академических часа. Форма реализации программы - заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн, а также участия в онлайн вебинарах, проводимых преподавателями программы в установленное время.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия	Семинарские занятия	Само-подготовка
1.	Теоретические основы Антиэйдж. Современные подходы к увеличению продолжительности и повышению качества жизни	38	16	10	12
2.	Практические подходы к увеличению продолжительности и повышению качества жизни	44	22	10	12
	ИТОГО	82	38	20	24

Учебно-тематический план
программы «Специалист в области Антиэйдж менеджмента»

МОДУЛЬ 1. Теоретические основы антиэйдж. Современные подходы к увеличению продолжительности и повышению качества жизни			
№	Тема	Характер	Количество часов
Раздел первый. Современное состояние проблемы антиэйджа			
1.1.1	Антиэйдж. Общие вопросы. Отношение общества к проблеме антиэйдж. Культура долголетия. Состояние антиэйдж помощи населению. Коучинг, как необходимый компонент продления жизни.	Лекция	2
1.1.2	Современные взгляды на проблему старения. Теории старения. Возможное объединение теорий. Изменения органов и систем человека в связи с возрастом. Возраст зависимые заболевания и продление жизни	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала. Обзор и распределение тем рефератов	Семинар	2
	Самоподготовка. Работа над рефератом		3
Раздел второй. Питание и антиэйдж			
1.2.1	Структура питания и регуляция пищевого поведения. Основные питательные вещества — жиры, белки и углеводы и их влияние на продолжительность жизни	Лекция	2
1.2.2	Диеты, способствующие увеличению продолжительности жизни. Общие методики их построения. Функциональные диеты, диета, направленная на снижение избыточного веса, диета, стимулирующая иммунитет, диета, препятствующая саркопении. Роль лекарств и биоактивных веществ в продлении жизни.	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
	Самоподготовка. Работа над рефератом		3

Раздел третий. Двигательная активность и антиэйдж			
1.3.1	Двигательная активность. Понятие о функциональных двигательных режимах. Физиологическое влияние нагрузок на органы и системы организма. Виды тренировок и упражнений. Двигательная активность и антиэйдж. Понятие об оптимальных двигательных режимах.	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
	Самоподготовка. Работа над рефератом		3
Раздел четвертый. Психические и поведенческие аспекты антиэйджа			
1.4.1	Строение психики человека. Становление личности. Типы личности. Психотерапевтическая культура, как необходимый фактор продления жизни	Лекция	2
1.4.2	Практические подходы к формированию культуры здоровья и культуры долголетия. Мотивирование человека на соблюдение антиэйдж правил. Профилактика нарушений сна. Профилактика инволюционных нарушений головного мозга и депрессии	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
	Самоподготовка. Работа над рефератом		3
Раздел пятый. Комплексный подход к увеличению продолжительности жизни			
1.5.1	Общие правила антиэйдж поведения. Антиэйдж мониторинг — индивидуальный подход к построению. Коучинг и антиэйдж. Принципы сотрудничества с медицинскими учреждениями.	Лекция	2
	Подведение общих итогов курса. Проверка усвоения материала курса. Заключительный тест	Семинар	2
	Анализ рефератов		2
	Лекции	8 занятий	16 часов
	Проверка усвоения материала (семинары)	5 занятий	10 часов
	Самоподготовка, работа над рефератом		12 часов
	Всего	13 занятий	38 часов

МОДУЛЬ 2. Практические подходы к увеличению продолжительности и повышению качества жизни

Раздел первый. Современное состояние антиэйджа помощи

2.1.1	Состояние антиэйдж помощи населению. Коучинг, как необходимый компонент продления жизни. Роль медицинского ведения и медицинского сопровождения в продолжительности жизни.	Лекция	2
2.1.2	Новые перспективные направления антиэйджа, возможности применения лекарств и БАД для продления жизни	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала. Обзор и распределение тем рефератов (курсовых работ)	Семинар	2
	Самоподготовка. Работа над рефератом		3

Раздел второй. Практические подходы к построению схем антиэйдж питания

2.2.1	Диеты, способствующие увеличению продолжительности жизни и методики их построения. Подходы к мотивации клиента на соблюдение диеты. Работа с возражениями.	Лекция	2
2.2.2	Функциональные диеты, диета, направленная на снижение избыточного веса, диета, стимулирующая иммунитет, диета, препятствующая саркопении. Функциональные продукты питания для антиэйдж. Виды, показания к применению, методики применения.	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
	Самоподготовка. Работа над рефератом		3

Раздел третий. Методика назначения двигательных режимов, оптимальных для увеличения продолжительности жизни.

2.3.1	Зависимость антиэйдж эффекта от двигательной активности человека. Различные двигательные режимы, параметры тренировок и упражнений. Виды упражнений.	Лекция	2
2.3.2	Методика построения и дозирования оптимального двигательного режима. Мотивирование клиента к выполнению двигательных режимов. Работа с возражениями.	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
	Самоподготовка. Работа над рефератом		3

Раздел четвертый. Психические и поведенческие аспекты антиэйджа			
2.4.1	Профилактика вредных привычек и малоадаптивного поведения. Курение, злоупотребление алкоголем, трудовголизм и др. Практические подходы к прекращению курения и алкоголизации. Профилактика нарушений сна. Профилактика инволюционных нарушений головного мозга и депрессии	Лекция	2
2.4.2	Практические подходы к формированию культуры здоровья и культуры долголетия. Работа с самооценкой, коммуникабельностью. Мотивирование человека на соблюдение антиэйдж правил. Работа с возражениями.	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
	Самоподготовка. Работа над рефератом		3
Раздел пятый. Комплексный подход к увеличению продолжительности жизни.			
2.5.1	Антиэйдж мониторинг — практические аспекты и индивидуальный подход к построению схемы ведения клиента. Медицинское ведение. Медицинское сопровождение. Коучинг. Структура центра антиэйдж мониторинга	Лекция	2
2.5.2	Профилактика ожирения и возраст зависимых заболеваний, как необходимый компонент увеличения продолжительности и повышения. Междисциплинарное и межпрофессиональное сотрудничество в ведении клиента	Лекция	2
2.5.3	Порядок обследования клиента. Порядок назначения лекарств и биодобавок, показания, противопоказания, контроль эффективности и коррекция доз.	Лекция	2
	Подведение общих итогов курса. Проверка усвоения материала курса. Заключительный тест	Семинар	2
	Анализ рефератов	Семинар	2
	Лекции	11 занятий	22 час
	Проверка усвоения материала (семинары)	5 занятий	10 часов
	Самоподготовка, работа над рефератом		12 часов
	Всего	16 занятий	44 часа

Учебная программа

«Специалист в области Антиэйдж менеджмента»

Модуль 1. Теоретические основы антиэйдж. Современные подходы к увеличению продолжительности и повышению качества жизни

Тема 1. Антиэйдж. Общие вопросы.

Тема 2. Современные взгляды на проблему старения.

Тема 3. Структура питания и регуляция пищевого поведения.

Тема 4. Диеты, способствующие увеличению продолжительности жизни.

Тема 5. Двигательная активность.

Тема 6. Строение психики человека.

Тема 7. Практические подходы к формированию культуры здоровья и культуры долголетия.

Тема 8. Общие правила антиэйдж поведения.

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

- ✓ Отношение общества к проблеме антиэйдж. Культура долголетия. Состояние антиэйдж помощи населению. Коучинг, как необходимый компонент продления жизни.
- ✓ Теории старения. Возможное объединение теорий. Изменения органов и систем человека в связи с возрастом. Возраст зависимые заболевания и продление жизни
- ✓ Основные питательные вещества — жиры, белки и углеводы, и их влияние на продолжительность жизни.
- ✓ Общие методики их построения. Функциональные диеты, диета, направленная на снижение избыточного веса, диета, стимулирующая иммунитет, диета, препятствующая саркопении. Роль лекарств и биоактивных веществ в продлении жизни.
- ✓ Понятие о функциональных двигательных режимах. Физиологическое влияние нагрузок на органы и системы организма. Виды тренировок и упражнений. Двигательная активность и антиэйдж. Понятие об оптимальных двигательных режимах.
- ✓ Становление личности. Типы личности. Психотерапевтическая культура, как необходимый фактор продления жизни
- ✓ Мотивирование человека на соблюдение антиэйдж правил. Профилактика нарушений сна. Профилактика инволюционных нарушений головного мозга и депрессии
- ✓ Антиэйдж мониторинг — индивидуальный подход к построению. Коучинг и антиэйдж. Принципы сотрудничества с медицинскими учреждениями.

Модуль 2. Практические подходы к увеличению продолжительности и повышению качества жизни

Тема 1. Состояние антиэйдж помощи населению.

Тема 2. Новые перспективные направления антиэйджа

Тема 3. Диеты, способствующие увеличению продолжительности жизни и методики их построения.

Тема 4. Функциональные диеты, диета, направленная на снижение избыточного веса, диета, стимулирующая иммунитет, диета, препятствующая саркопении.

Тема 5. Зависимость антиэйдж эффекта от двигательной активности человека.

Тема 6. Методика построения и дозирования оптимального двигательного режима.

Тема 7. Профилактика вредных привычек и малоадаптивного поведения.

Тема 8. Практические подходы к формированию культуры здоровья и культуры долголетия.

Тема 9. Антиэйдж мониторинг — практические аспекты и индивидуальный подход к построению схемы ведения клиента.

Тема 10. Профилактика ожирения и возраст зависимых заболеваний, как необходимый компонент увеличения продолжительности и повышения.

Тема 11. Порядок обследования клиента.

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

- ✓ Коучинг, как необходимый компонент продления жизни. Роль медицинского ведения и медицинского сопровождения в продолжительности жизни.
- ✓ Возможности применения лекарств и БАД для продления жизни
- ✓ Подходы к мотивации клиента на соблюдение диеты. Работа с возражениями.
- ✓ Функциональные диеты, диета, направленная на снижение избыточного веса, диета, стимулирующая иммунитет, диета, препятствующая саркопении.
- ✓ Функциональные продукты питания для антиэйдж. Виды, показания к применению, методики применения.
- ✓ Различные двигательные режимы, параметры тренировок и упражнений. Виды упражнений.
- ✓ Мотивирование клиента к выполнению двигательных режимов. Работа с возражениями.
- ✓ Курение, злоупотребление алкоголем, трудовголизм и др. Практические подходы к прекращению курения и алкоголизации. Профилактика нарушений сна. Профилактика инволюционных нарушений головного мозга и депрессии
- ✓ Работа с самооценкой, коммуникабельностью. Мотивирование человека

- на соблюдение антиэйдж правил. Работа с возражениями.
- ✓ Медицинское ведение. Медицинское сопровождение. Коучинг. Структура центра антиэйдж мониторинга.
 - ✓ Междисциплинарное и межпрофессиональное сотрудничество в ведении клиента
 - ✓ Порядок назначения лекарств и биодобавок, показания, противопоказания, контроль эффективности и коррекция доз.

Итоговая аттестация

С целью получения объективной оценки уровня компетентности у слушателей учебного курса, проводится итоговая аттестация. При проведении итоговой аттестации слушателям предлагаются структурированные тестовые вопросы. Успешное прохождение теста предполагает полное усвоение всех разделов курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

По итогам обучения слушателям выдаются электронные сертификаты о прохождении учебной программы.

4. Учебно-методическое обеспечение программы «Специалист в области Антиэйдж менеджмента»

Форма занятий:

- Лекционное занятие (38 часов)
- Семинарские занятия (20 часов)
- Самоподготовка (24 часа)

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- ✓ Приём актуализации субъективного опыта спикера (ведущего вебинар)
- ✓ Метод беседы
- ✓ Метод диалога и полилога
- ✓ Методы диагностики и самодиагностики
- ✓ Самостоятельная работа (кейсы, домашние задания и т/п.)
- ✓ Приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора

Дидактический материал:

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 - 220 с
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
9. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Геронтология>
10. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Американская академия медицины за продление жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/Американская_академия_медицины_за_продление_жизни)

Техническое оснащение занятий:

- Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция)
- Образовательный портал <http://academia.healthkurs.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов, для проведения итоговой аттестации слушателей и т.п.)
- Информационный портал <http://ahip.ru> (информационная веб-страница)
- Записи вебинаров (видеоматериалы)

Формы подведения итогов:

- ✓ Структурированные тестовые вопросы
- ✓ Итоговое сертификационное задание