

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «УОМ»

Апреликова О.Н.
«02» апреля 2026 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
«Биохакинг: управление здоровьем через науку и технологии»

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей, тем)	Всего, (ак. час.)	В том числе		Форма контроля
			Т.З.	П.З.	
1.	Модуль 1. Глубокая диагностика и биомаркеры старения	21	13	8	зачет
2.	Модуль 2. Биохакинг стресса и сна: протоколы восстановления	19	11	8	зачет
3.	Модуль 3. Метаболизм, митохондрии и нутрициология долголетия	22	14	8	зачет
4.	Модуль 4. Физиология долголетия: движение, мышцы, кожа	22	14	8	зачет
5.	Модуль 5. Когнитивное здоровье, нейропластичность и технологии	20	12	8	зачет
6.	Итоговая аттестация	4	-	4	экзамен
	Итого	108	64	44	