

Общество с ограниченной ответственностью «СПОРТ-ИНВЕСТИЦИИ»



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «СПОРТ-ИНВЕСТИЦИИ»

Журавлева Анна Николаевна

«09» апреля 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Основы нутрициологической поддержки организма»

Форма обучения: очная

Направленность программы: общеобразовательная

Уровень программы: продвинутый

Категория обучающихся: обучающиеся в возрасте от 18 лет

Срок реализации программы: 268 ак. часов (10 месяцев)

Москва, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
1.1. Назначение программы	3
1.2. Нормативно- правовая основа разработки программы	3
1.3. Требования к обучающимся	3
1.4. Форма освоения программы.	4
1.5. Цели и задачи обучения	4
1.6. Планируемые результаты обучения по программе	4
1.7. Трудоемкость программы	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Календарный учебный график.....	6
2.3. Содержание программы. Рабочие программы модулей (тем).....	7
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	10
3.1. Кадровое обеспечение реализации программы	10
3.2. Требования к материально-техническим условиям	10
3.3. Требования к информационным и учебно-методическим условиям.....	10
4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	12
4.1. Формы аттестации	12
4.2. Критерии оценки обучающихся	12
4.3 Фонд оценочных средств (примерный перечень типовых вопросов)	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Назначение программы

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Основы нутрициологической поддержки организма» (далее – Программа) имеет общеобразовательную направленность и ориентирована на получение обучающимися теоретических знаний в области нутрициологической поддержки организма и формирования здорового образа жизни.

Программа регламентирует цели, планируемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающихся и включает в себя: учебный план, календарный учебный график, фонды оценочных средств, программу итоговой аттестации и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Актуальность программы.

Актуальность темы в наше время обусловлена технологическим прогрессом, изменением образа жизни, а также ухудшением общей экологической обстановки. С одной стороны современные люди обладают большим количеством свободного времени и имеют возможность не ограничивать себя в еде, с другой — ведут малоподвижный образ жизни, а её возросший темп привел к появлению многочисленных стрессовых факторов. Все это в совокупности с плохими условиями окружающей среды оказывает крайне негативное влияние на физическое и психическое здоровье людей.

В последние годы все больше людей приходят к осознанию важности правильного питания, физической активности и ЗОЖ, это красивое тело, хорошая физическая форма и высокий уровень сохранения своего здоровья. В связи с этим, обучение основам нутрициологической поддержки организма становится очень востребованным и актуальным.

1.2. Нормативно- правовая основа разработки программы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа представляет собой комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения обучающихся.

1.3. Требования к обучающимся

Категория обучающихся: к освоению программы допускаются обучающиеся в возрасте от 18 лет, предварительной подготовки для обучения по данной программе – не требуется.

1.4. Форма освоения программы.

Форма освоения программы – очная.

1.5. Цели и задачи обучения

Цель обучения по программе - получение обучающимися теоретических знаний в области нутрициологической поддержки организма и формирования здорового образа жизни.

Задачи обучения по программе:

- формирование современных представлений о роли превентивного и персонализированного управления здоровьем;
- изучение основ сбалансированного рационального питания;
- изучение основ нутрициологической поддержки организма.

1.6. Планируемые результаты обучения по программе

В результате освоения программы должны быть сформированы следующие компетенции:

- готовность применять знания в области функциональной нутрициологии с целью формирования здорового образа жизни;
- готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

В результате освоения программы обучающиеся должны будут

Знать:

- принципы комплексного немедикаментозного оздоровления собственной жизни и жизни своей семьи;
- основы практической психологии эффективных изменений;
- основы сбалансированного рационального питания;
- основы нутрициологической поддержки организма;
- новейшие стратегии регуляции желудочно-кишечного тракта;
- принципы работы митохондрии и причины системного воспаления;
- основы биологической и психологической детоксикации;
- революционные комплексные технологии антистресса;
- основы физиологии спорта: выносливость, сила, гибкость, восстановление.

Уметь:

- применять основные положения нутрициологии с целью формирования здорового образа жизни;
- применять стратегии коррекции дисбаланса ЖКТ;
- выявлять причины хронических интоксикаций;
- осуществлять диагностику токсических нагрузок и детоксикационных процессов;
- использовать технические средства и решения для повышения адаптивности и амортизации стресса;
- применять принципы адаптационной терапии.

Владеть навыками:

- системного управления здоровьем и эффективной профилактики с использованием функциональной нутрициологии.

1.7. Трудоемкость программы

Трудоемкость программы по учебному плану составляет 268 академический час.

Продолжительность обучения – 10 месяцев. Режим занятий – не более 8 академических часов в день.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Название модулей (разделов)	Всего (ак. час.)	В том числе:		Форма контроля
			ТЗ*	ПР*	
1.	Модуль 1. Матрица здоровья: принципы комплексного оздоровления собственной жизни и жизни своей семьи	28	20	8	Зачет
2.	Модуль 2. Основы сбалансированного рационального питания. Макронутриенты. Режим питания	28	20	8	Зачет
3.	Модуль 3. Основы нутрициологической поддержки организма. Микронутриенты	30	22	8	Зачет
4.	Модуль 4. Новейшие стратегии регуляции желудочно-кишечного тракта и подбор персонализированного диет-плана для восстановления ключевых балансов организма	28	20	8	Зачет
5.	Модуль 5. Митохондрии и системное воспаление. Синдром хрупкости	30	22	8	Зачет
6.	Модуль 6. Биологическая и психологическая детоксикация	28	20	8	Зачет
7.	Модуль 7. Стресс как основной фактор неблагополучия — физического и психического. Революционные комплексные технологии антистресса	28	20	8	Зачет
8.	Модуль 8. Базовые элементы здорового образа жизни	30	22	8	Зачет
9.	Модуль 9. Современные базовые диагностические инструменты	30	22	8	Зачет
10.	Итоговая аттестация	8	-	8	Зачет
	Итого:	268	188	80	

* ТЗ – теоретические занятия, ПР- практическая работа

2.2. Календарный учебный график

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждой группы. Срок освоения программы – 10 месяцев. Начало обучения – по мере набора группы. Рекомендованный режим занятий: не более 8 академических часов в день. Промежуточная и итоговые аттестации проводятся, согласно графику.

№	Наименование модулей // месяцы обучения	Всего (ак. час.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Модуль 1.	28	28									
2.	Модуль 2.	28		28								
3.	Модуль 3.	30			25	5						
4.	Модуль 4.	28				20	8					
5.	Модуль 5.	30					20	10				
6.	Модуль 6.	28						18	10			
7.	Модуль 7.	28							18	10		
8.	Модуль 8.	30								15	15	
9.	Модуль 9.	30									10	20
10.	Итоговая аттестация	8										8
	Итого:	268	28	28	25	25	28	28	28	25	25	28

2.3. Содержание программы. Рабочие программы модулей (тем)

Модуль 1. Матрица здоровья: принципы комплексного оздоровления собственной жизни и жизни своей семьи.

Содержание:

Причины несостоятельности в предотвращении и лечении хронических «болезней цивилизации».

Работа с функциональными опросниками. Интерпретация, правильная оценка и интерпретация опросников.

Инструменты (тулkit) health-коуча. Работа с Историей жизни, Линией времени, Образом тела, Колесом жизни, сильными сторонами характера. Работа с Матрицей здоровья.

Практическая психология эффективных изменений.

Алгоритм сбора первичного анамнеза. Этапы, особенности.

Психологические опросники. Анкета образа жизни.

Коучинговые инструменты; Создание эффективной цели. Эффективное целеполагание;

Специфика и организация работы health-коуча.

Основы молекулярной биологии, физиологии и патологии.

Практическая психология эффективных изменений.

Сеанс направленной визуализации для лучшего усвоения учебного материала. Семинар.

Практика по диагностике. Практический кейс. Промежуточная аттестация

Модуль 2. Основы сбалансированного рационального питания.

Макронутриенты. Режим питания

Содержание:

Особенности современного питания и его эволюционная трансформация.

Основы, принципы и правила рационального питания. Эволюция режима питания.

Основы, принципы и правила рационального питания; Калорийность.

Фундаментальные общеоздоровительные диетологические планы.

Особенности современного питания и его эволюционная трансформация.

Сеанс направленной визуализации для лучшего усвоения учебного материала. Семинар.

Практика по диагностике. Практический кейс. Промежуточная аттестация

Модуль 3. Основы нутрициологической поддержки организма. Микронутриенты

Содержание:

Особенности современной нутрицевтической поддержки и ее эволюционная трансформация.

Особенности современной нутрицевтической поддержки. Фитонутриенты.

Сеанс направленной визуализации для лучшего усвоения учебного материала. Семинар.

Практика по диагностике. Практический кейс.

Модуль 4. Новейшие стратегии регуляции желудочно-кишечного тракта и подбор персонализированного диет-плана для восстановления ключевых балансов организма

Содержание:

Анатомия и физиология пищеварения.

Роль ЖКТ в формировании функциональных дисбалансов.

Программа 5Р. Цели и задачи. Примеры назначений. Необходимость обязательного контроля; Диеты для здоровья ЖКТ.

Взаимосвязь «кишечник – мозг». Роль микробиоты. Питание микробиоты. Роль клетчатки.

Сеанс направленной визуализации для лучшего усвоения учебного материала. Семинар.

Практика по диагностике. Практический кейс.

Модуль 5. Митохондрии и системное воспаление. Синдром хрупкости

Содержание:

Системное воспаление. Синдром хрупкости/старческой астении. Пищевая гиперчувствительность и непереносимость.
Митохондрии — основа биоэнергетики и жизнедеятельности клетки.
Методы нутрициологической коррекции митохондриальной дисфункции.
Антиоксиданты: pro et contra в защите организма.
Сеанс направленной визуализации для лучшего усвоения учебного материала. Семинар.
Практика по диагностике. Практический кейс.

Модуль 6. Биологическая и психологическая детоксикация

Содержание:

Типы токсинов и пути их поступления. Естественные и синтетические токсины.
Негативное влияние пестицидов, парабенов и тяжелых металлов на человеческий организм.
Роль ЖКТ в интоксикации–детоксикации.
Клинические паттерны хронических интоксикаций.
Интервальное/периодическое голодание. Конструктор детоксикационных программ.
Полимодальная полисистемная детоксикация. Влияние отдельных нутриентов на детоксикацию.
Полимодальная полисистемная детоксикация. Модуляторы клеточной детоксикации
План-схема детокс-программы.
Токсичные отношения. Психологическая детоксикация.
Сеанс направленной визуализации для лучшего усвоения учебного материала. Семинар.
Практика по диагностике. Практический кейс.

Модуль 7. Стресс как основной фактор неблагополучия — физического и психического. Революционные комплексные технологии антистресса

Содержание:

Стрессиндуцированный нейроиммунноэндокринный синдром дезадаптации (СИСД) как ведущее патогенетическое звено патологического старения и болезней с неясной этиологией.
Психология стресса. Изменение отношения к стрессу.
Комбинированная антистрессовая терапия (техника эмоционального высвобождения / акупрессурная медитация). Научное обоснование технологии. Методика выполнения.
Нутрициологические и немедикаментозные способы коррекции стресса.
Технические способы амортизации стресса, стимуляции нейропластичности и повышения адаптивности организма.
Психологические и психотерапевтические направления работы со стрессом.
Сеанс направленной визуализации для лучшего усвоения учебного материала.
Семинар. Практика по диагностике. Практический кейс.

Модуль 8. Базовые элементы здорового образа жизни

Содержание:

Значение сна. Физиология сна. Влияние гормонов и нейромедиаторов на сон.
Храп и обструктивное апноэ у детей и взрослых.
Классификация и методы работы с бессонницей. Работа с условными рефлексам засыпания и пробуждения.
Нутрицевтический менеджмент нарушений сна.
Принципы и режим питания при регулярных физических нагрузках условно-здорового человека.

Основы физиологии спорта: выносливость, сила, гибкость, восстановление. Базовые принципы физической активности.

Виды фитнес-тренировок: кардиореспираторная, силовая, на развитие гибкости, другие.

Сеанс направленной визуализации для лучшего усвоения учебного материала. Семинар.

Практика по диагностике. Практический кейс.

Модуль 9. Современные базовые диагностические инструменты

Содержание:

Основы лабораторной диагностики ключевых нутритивных дефицитов.

Сравнительный анализ методов диагностики микробиоты человека.

Сеанс направленной визуализации для лучшего усвоения учебного материала. Семинар.

Практика по диагностике. Практический кейс.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Кадровое обеспечение реализации программы

Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Организация, осуществляющая образовательную деятельность, реализующая дополнительные общеобразовательные программы – дополнительные общеразвивающие программы, укомплектована квалифицированными кадрами. Уровень квалификации работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, реализующей дополнительные общеобразовательные программы – дополнительные общеразвивающие программы, соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности.

Требования к квалификации Педагога дополнительного образования: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже одного раза в три года и обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда.

3.2. Требования к материально-техническим условиям

Для учебного процесса используются кабинет, оборудованный учебными столами, учебными пособиями и всем необходимым для эффективного современного обучения.

Используется кабинет оснащенный:

ноутбук – 5 шт.

стол – 3 шт.

стул – 5 шт.

флипчарт маркерный – 1 шт.

3.3. Требования к информационным и учебно-методическим условиям

Основная литература

1. Maide Ozen et al. Иммунные инфильтраты плаценты и перинатальные результаты // Am J Reprod Immunol, 79 (5), e12850 May 2018.
2. Peng M, Watanabe S, Chan KWK, et al. Luteolin restricts dengue virus replication through inhibition of the proprotein convertase furin// *Antiviral Res.* 2017, № 143, p. 176-185. doi:10.1016/j.antiviral.2017.03.026.
3. Pisano M, Hilas O. Zinc and Taste Disturbances in Older Adults: A Review of the Literature//Consult Pharm. 2016 May, №31(5) p.267-270.
4. Seelinger G, Merfort I, Schempp CM. Anti-oxidant, anti-inflammatory and anti-allergic activities of luteolin.//*Planta Med*, 2008, №74(14), p.1667-1677. doi:10.1055/s-0028-1088314.

Дополнительная литература:

1. Fan W, Qian S, Qian P, Li X. Antiviral activity of luteolin against Japanese encephalitis virus. // *Virus Res*, 2016, №220, p.112-116. doi:10.1016/j.virusres.2016.04.021.

2. Franco R, Cidlowski JA. Apoptosis and glutathione: beyond an antioxidant //Cell Death Differ, 2009 Oct, №16 (10), p. 1303-1314.

Интернет-ресурсы

- [https://www. phdynasty.ru](https://www.phdynasty.ru) - Журнал «Вопросы диетологии»
- [https://www. therapyedu.su](https://www.therapyedu.su) - Журнал «Диетология и нутрициология на современном этапе развития»

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы аттестации

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации по программе разработан Фонд оценочных средств.

Фонд оценочных средств соответствует целям и задачам программы, учебному плану и обеспечивает оценку качества знаний, приобретаемых обучающимися.

Объектами оценивания выступают:

- степень освоения теоретических знаний.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися содержания учебных модулей непосредственно по завершению их освоения, проводимая в форме зачета посредством тестирования, в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний, обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения образовательной программы. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета посредством тестирования.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения тем Программы в объеме, предусмотренном для лекционных занятий.

Лицам, освоившим дополнительную общеобразовательную программу – дополнительную общеразвивающую программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается **Сертификат** установленного организацией образца.

4.2. Критерии оценки обучающихся

Оценка качества освоения учебных модулей проводится в процессе промежуточной и итоговой аттестации в форме зачета.

Оценка	Критерии оценки
«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его в ответе на тестовые вопросы (тесты), правильно применяет теоретические положения при решении тестовых вопросов (тестов). На промежуточном/ итоговом тестировании обучающийся должен дать более 85% правильных ответов
«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает тестовые вопросы (тесты) или не справляется с большинством из них самостоятельно. На промежуточном/ итоговом тестировании обучающийся дает менее 85% правильных ответов.

4.3 Фонд оценочных средств (примерный перечень типовых вопросов)

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям соответствующей дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе созданы фонды оценочных средств, включающие типовые тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания и уровень приобретенных компетенций.

Примерный перечень тестовых вопросов (тестов) для проведения промежуточной аттестации по программе

1. Какие типы старения бывают?

- А) стрессовый;
- Б) гравитационный;
- В) мускульный;

Г) крупноморщинистый (верно)

2. Как называется процедура, направленная на стимуляцию обновления клеток эпидермиса и стимуляцию синтеза дермальных структур, омоложение и создание более гладкого и ровного тона кожи?

А) очищение кожи;

Б) пилинг (верно)

В) мезотерапия;

Г) биоревитализация;

3. Какое вещество делает отношения между мужчиной и женщиной более теплыми и дружескими?

А) прогестерон;

Б) окситоцин;

В) андростенон (верно)

Г) тестостерон;

4. Как называется полиморфный белок, который входит в состав жизненно важных органов – костей, артерий, мышц, кожи, хрящей, стром внутренних органов, роговицы глаза и других, присущий только для животных?

А) целлюлоза;

Б) коллаген (верно)

В) гликоген;

Г) крахмал;

5. Какой коллаген самый распространенный в организме?

А) I тип (верно)

Б) II тип;

В) III тип;

Д) Тип IV;

6. Гидроксирование какой аминокислоты необходимо для стабилизации тройной спирали коллагена?

А) лизин;

Б) пролин (верно)

В) валин;

Г) изолейцин;

7. При недостатке какого элемента нарушается образование поперечных сшивок и, как следствие, снижаются прочность и упругость коллагеновых волокон?

А) цинка;

Б) железа;

В) меди (верно)

Г) лития;

8. Гидроксилирование какой аминокислоты необходимо для образования ковалентных связей между молекулами коллагена при сборке коллагеновых фибрилл?

А) пролин;

Б) валин;

В) лейцин;

Г) лизин (верно)

9. Сколько процентов составляет коллаген от всей сухой массы костей?

А) около 10 %;

В) около 15 %;

В) около 25 % (верно)

(D) около 40 %;

10. Какой элемент содержит тканевая коллагеназа, которая синтезируется фибробластами и макрофагами соединительной ткани?

А) медь;

(В) цинк (верно)

В) кобальт;

Г) железо;

11. Тканевую коллагеназу активируют все нижеперечисленные вещества, кроме:

А) плазмин;

Б) калликрейн;

В) катехоламин (верно)

Г) катепсин В;

12. Что окисляют свободные радикалы?

А) жирные кислоты (верно)

Б) белки;

В) глюкозу;

Г) аминокислоты;

13. Какое вещество появляется в крови и моче в результате распада коллагена?

А) гибликсизин;

Б) мочеваа кнслота;

В) свободный гидроксипролин (верно)

Г) ураты;

14. Из скольких костей сформирован череп человека?

А) 8;

Б) 13;

В) 23 (верно)

Г) 27;

15. Вследствие чего накапливаются зажимы в теле? Найдите неверный ответ.

А) физические факторы;

Б) психосоматические факторы;

В) биохимические факторы;

Г) социальные факторы (верно)

16. Из скольких слоев состоит эпидермис?

А) 2;

Б) 3;

В) 4;

Г) 5 (верно)

17. Сколько выделяется кожного сала за неделю сальными железами?

А) 50 г;

В) 100-200 г (верно)

В) 250 г;

Г) более 300 г;

18. Что еще входит в состав межклеточного матрикса кожи, кроме волокнистых белков?

а) вода;

Б) аморфный гель (верно)

В) эластин;

Г) макрофаги;

19. Какая кислота представляет собой полимер D-глюкуроновой кислоты и N-ацетилглюкозамина?

А) соляная кислота;

Б) арахидоновая кислота;

В) гиалуроновая кислота (верно)

Г) глюкуроновая кислота;

20. Какое вещество придает матриксу упругость?

А) коллаген;

Б) гиалуроновая кислота;

В) глюкозамин;

Г) эластин (верно)

21. Гликация происходит между всеми перечисленными веществами, кроме:

А) кислород;

Б) Жир (верно)

В) сахар;

Г) белок;

22. Какой элемент входит в состав водорастворимой формы витамина Д?

А) литий;

Б) магний;

В) цинк;

Г) сера (верно)

23. Какие вам известны типы структур характера? Найдите неверный ответ.

А) мазохистский;

Б) жесткий;

В) анальный (верно)

Г) истерический;

24. Сколько базовых перинатальных матриц Грофа вы знаете?

- А) 2;
- Б) 3;
- В) 4 (верно)**
- Г) 5.

Примерный перечень тестовых вопросов (тестов) для проведения итоговой аттестации по программе

1.Результатом личного бренда является:

- А) имидж;
- Б) репутация;
- В) монетизация (верно);**
- Г) лояльность аудитории;

2.Что приводит к изменению структуры, функции и количества белка?

- А) полиморфизмы;
- Б) мутация (верно);**
- В) аллели;
- Г) нуклеотиды;

3.Какой ген отвечает за ожирение?

- А) MC4R;
- Б) DRD2;
- В) FTO (верно);**
- Г) CD36 (FAT);

4.Какой рецептор отвечает за регуляцию пищевого и сексуального поведения?

- А) MC4R (верно);**
- Б) ADRB2;
- В) TCF7L2;
- Г) ACE;

5.Как называется система, которая контролирует постоянство массы тела?

- А) липогенез;
- Б) липостат (верно);**
- В) липолиз;
- Г) гомеостаз;

6.Витамины группы В участвуют в:

- А) сульфатации;
- Б) глюкоронизации;
- В) ацетилировании;
- Г) метилировании (верно);**

7.К основным психологическим технологиям относятся все, кроме:

- А) сбор анамнеза (верно);**
- Б) установление контакта;
- В) диагностическое интервью;
- Г) установление границ;

8.Какие методы в психологии позитивных изменений вы знаете? Найти неверный ответ:

- А) повышение осознанности;
- Б) эмоциональное пробуждение;
- В) переоценка социума (верно);**
- Г) принятие обязательств;

9.К техникам повышения осознанности относятся все, кроме:

- А) наблюдение;
- Б) сравнительный анализ;
- В) психодрама (верно);**
- Г) библиотерапия;

10.Как влияет кишечная микробиота на эпигенетическую регуляцию человеческих генов, в частности, на иммунный гомеостаз?

- А) никак не влияет на эпигенетическую регуляцию;
- Б) косвенная эпигенетическая регуляция;
- В) влияет незначительно на эпигенетическую регуляцию;
- Г) прямая эпигенетическая регуляция (верно);**

11.К способам психологической защиты, мешающим изменениям, относятся все, кроме:

- А) отрицание;
- Б) проекция;
- В) оптимизация (верно);**
- Г) рационализация;

12.Фолаты участвуют в реакциях:

- А) сульфатации;
- Б) глюкуронизации;
- В) метилирования (верно);**
- Г) все ответы верны;

13.Какое вещество повышает целостность кишечного барьера за счет активации АМФК, которая ускоряет сборку плотных соединений?

- А) витамин А;
- Б) МСТ;
- В) цинк;
- Г) бутират (верно);**

14.Какие клетки желудка синтезируют соляную кислоту?

- А) главные;
- Б) париетальные (верно);**
- В) мукозные;
- Г) поверхностные;

15.Какие клетки желудка синтезируют пепсиноген?

- А) обкладочные;
- Б) мукозные;
- В) главные (верно);**
- Г) поверхностные;

16.Значение рН желудка, при котором создаются условия для СИБР?

- А) 1,5;
- Б) 2,7;
- В) 3,8 (верно) ;**
- Г) 4,2;

17. Аминокислотная последовательность в защитном механизме кандиды сходна с каким белком?

- А) глиадин (верно);**
- Б) овенин;
- В) альбумин;
- Г) гистидин;

18. В клеточную мембрану каких клеток внедряются сапонины, создавая при этом поры?

- А) клетки мозга;
- Б) адипоциты;
- В) энтероциты (верно) ;**
- Г) клетки печени;

19. Влияние лектинов на ЖК. Выбери НЕверное утверждение:

- А) вызывают рост патогенной флоры;
- Б) повреждают микроворсинки;
- В) снижают усвоение белка;
- Г) усиливают усвоение углеводов (верно) ;**

20. Продукты, содержащие большое количество фитатов. Выбери НЕверный вариант:

- А) орехи;
- Б) злаки;
- В) шпинат (верно);**
- Г) шоколад;