Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Красота 360»

Естественнонаучная направленность взрослые 18+ исключительно с применением электронного обучения и ДОТ

Реализация	Учебный объём	Срок
Основной учебный план (модули 1–6)	74 академических часа	10 учебных недель
Расширенный учебный план (модули 1–7)	82 академических часа	10 учебных недель

74 / 82	10	4	9 + 1
академических часа	учебных недель	обязательных эфира	заданий и итоговый зачёт

Организатор: индивидуальный предприниматель Белова Лидия Михайловна, ОГРНИП 324344300084015

Адрес реализации в сети Интернет: https://school.belovadoc.ru (электронная информационно-образовательная среда на платформе GetCourse). Очные учебные занятия не проводятся.

Регион организатора: г. Волгоград

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

_____ / Л.М. Белова /

«08» Ноября 2026 г. / распорядительный акт № 1 от 08.11.2026

Волгоград, 2026

Оглавление

Название раздела является ссылкой: нажмите на него, чтобы перейти к разделу (в Word — Ctrl + щелчок). В конце разделов и в нижнем колонтитуле есть ссылка «↑ К оглавлению».

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Цель, задачи и результаты
4. Состав и учебные планы
5. Календарный учебный график
6. Содержание учебных модулей
7. Организация обучения и ДОТ
8. Текущий контроль и итоговая аттестация
9. Организационно-педагогические условия
10. Порядок завершения обучения и документы
11. Правовые и методические основания
12. Список литературы и электронных ресурсов
Приложение 1. Тематический план (перечень уроков)
Приложение 2. Матрица заданий и оценивания

1. Паспорт программы

Показатель	Сведения
Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Красота 360»
Организатор	Индивидуальный предприниматель Белова Лидия Михайловна, ОГРНИП 324344300084015
Вид образовательной деятельности	Дополнительное образование детей и взрослых; программа предназначена только для взрослых
Направленность	Естественнонаучная: основы знаний о коже и волосах, питании и бытовом уходе, здоровых привычках и критической оценке информации
Целевая аудитория	Совершеннолетние (18+) без требований к медицинскому или косметологическому образованию
Язык обучения	Русский

Показатель	Сведения
Форма обучения и реализации	Заочная, исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ); очные занятия не проводятся
Среда обучения и адрес	Электронная информационно-образовательная среда на платформе GetCourse: https://school.belovadoc.ru (личный кабинет обучающегося)
Продолжительность	10 учебных недель (образовательная часть); даты начала потока определяются календарём запуска
Объём	Основной план — 74 академических часа (6 модулей); расширенный план — 82 академических часа (6 модулей и дополнительный модуль 7). 1 академический час — 45 минут
Формы занятий	Видеоуроки и текстовые материалы, практические задания, четыре обязательные онлайн-встречи (прямые эфиры по 90 минут, 8 академических часов), итоговый зачёт
Педагогические работники	Основной преподаватель — Белова Л.М. Кураторы проверяют практические задания и дают обратную связь под методическим руководством основного преподавателя (раздел 9.2). Техническую поддержку оказывает служба поддержки; оценивание она не осуществляет
Формы контроля и аттестации	Текущий контроль: девять практических заданий (оценка «зачтено / на доработку»). Итоговая аттестация: итоговый зачёт в форме теста (1 академический час)
Документы по итогам обучения	Освоившим программу — свидетельство об обучении по образцу, установленному организацией. Не завершившим обучение — справка об обучении или о периоде обучения (по запросу). Документ об образовании или о квалификации не выдаётся
Условия после завершения обучения	Доступ к материалам после завершения образовательной части и дополнительное сопровождение определяются договором; в объём программы не входят

↑ К оглавлению

2. Пояснительная записка

Актуальность. Программа отвечает запросу совершеннолетних слушателей на систематизацию знаний о повседневном уходе за кожей и волосами, базовых принципах питания и образа жизни. Материалы ориентированы на самостоятельное понимание состава средств, оценку бытовых привычек и поиск надёжных источников сведений, а не на подготовку медицинских работников.

Категория обучающихся. К освоению допускаются совершеннолетние лица, в том числе без профильного образования. Программа не является профессиональной переподготовкой, повышением квалификации медицинских работников или профессиональным обучением. Специальные медицинские знания для участия не требуются.

Направленность. Естественнонаучная направленность выбрана с учётом ознакомления слушателей с основами физиологии кожи и волос, факторами питания и принципами бытовой профилактики. Образовательная программа не предполагает оказания медицинской помощи.

Особенности. Программа строится по модульному принципу и допускает два учебных плана: основной (модули 1–6) и расширенный (модули 1–7). Модуль 7 — дополнительный образовательный компонент только расширенного плана. Справочные материалы, предоставляемые сверх программы, не входят в её часы и не влияют на завершение обучения.

Ограничения. Медицинские состояния (включая рубцовую алопецию, беременность или лактацию) упоминаются для того, чтобы обратить внимание на необходимость консультации врача и недопустимость самостоятельных назначений. Состояния здоровья не диагностируются, лечение, препараты, добавки и их дозировки не назначаются. При угрозе здоровью слушателю рекомендуется обратиться за медицинской помощью.

> **РАЗГРАНИЧЕНИЕ.** Изучение материалов, работа с учебным кейсом и анализ бытового ухода — образовательные действия. Установление диагноза, интерпретация анализов в медицинских целях, назначение препаратов, добавок и составление лечебных схем в программу не входят.

↑ К оглавлению

3. Цель, задачи и результаты

3.1. Цель

Формирование у взрослых обучающихся систематизированных знаний о факторах, влияющих на состояние кожи и волос, а также практических навыков безопасного

выбора повседневного ухода, анализа рациона и планирования поддерживающих привычек на основе учебных алгоритмов, без осуществления медицинской диагностики или лечения.

3.2. Задачи

- Познакомить со строением и основными физиологическими особенностями кожи, кожи головы и волос.
- Научить различать бытовые особенности ухода и признаки, при которых требуется консультация врача.
- Сформировать навыки анализа состава косметических средств, подбора базового ухода и оценки рекламных обещаний.
- Познакомить с общими принципами рационального питания, составом пищевых групп и методами анализа привычек.
- Развить навыки применения учебных алгоритмов к безопасным бытовым ситуациям на примере учебных кейсов.
- Познакомить с особенностями возрастных изменений, действующими компонентами средств ухода и ограничениями косметологических рекомендаций.

3.3. Планируемые результаты

По окончании слушатель знает: основные типы и распространённые состояния кожи; отличия распространённых типов выпадения волос на уровне обзорных признаков; принципы базового ухода и чтения состава косметических средств; основные пищевые группы и принципы сбалансированного рациона; основы возрастного ухода; ограничения самостоятельной оценки состояния здоровья.

Слушатель умеет: разбирать учебные кейсы без постановки диагноза; сравнивать повседневные косметические средства; выявлять неэффективные привычки ухода; составлять пример сбалансированного меню; критически оценивать советы о нутрицевтиках и косметологии; определять ситуации, в которых следует обратиться к врачу.

Результаты проверяются практическими заданиями и итоговым зачётом (приложение 2), а не медицинскими исходами или обещаниями результата.

↑ К оглавлению

4. Состав и учебные планы

Академический час принимается равным 45 минутам. Трудоёмкость модулей определена с учётом просмотра учебных материалов, участия в обязательных онлайн-встречах, выполнения заданий и самостоятельной работы. Часы распределены по

модулям с учётом объёма и сложности материала; фактическая длительность уроков и эфиров в электронной среде подтверждает объём программы.

4.1. Основной учебный план — 74 академических часа

№	Модуль	Теория	Практика	Самост.	Всего	Контроль
1	Основы наблюдения за состоянием кожи и волос	4	4	6	14	Без оценивания; итоговый зачёт
2	Состояния кожи и волос: ориентиры и бытовой уход	5	6	6	17	ДЗ-1 – ДЗ-7
3	Пищевые привычки	5	4	7	16	ДЗ-8
4	Функциональное питание	5	3	5	13	Итоговый зачёт
5	Полноценный рацион	2	1	1	4	ДЗ-9
6	Возрастные изменения кожи и волос	4	2	3	9	Итоговый зачёт
	Итоговая аттестация (итоговый зачёт)	0	1	0	1	Тест
	ИТОГО	**25**	**21**	**28**	**74**	

4.2. Расширенный учебный план — 82 академических часа

Расширенный план включает все компоненты основного плана (74 часа) и дополнительный образовательный модуль 7 (8 часов): 4 часа теории и 4 часа самостоятельного освоения материалов. Модуль 7 не требует отдельного зачёта и не меняет критерии прохождения обязательных заданий и итогового зачёта.

Компонент	Теория	Практика	Самост.	Всего
Основная программа (модули 1–6 и итоговый зачёт)	25	21	28	74
Дополнительный модуль 7	4	0	4	8
ИТОГО (расширенный план)	**29**	**21**	**32**	**82**

Справочные материалы, предоставляемые сверх программы, и дополнительное сопровождение не включаются в образовательную трудоёмкость, поскольку не содержат обязательных занятий и педагогического оценивания.

↑ К оглавлению

5. Календарный учебный график

Общая продолжительность обоих планов — десять учебных недель с даты открытия первого модуля обучающемуся или потоку. Конкретная дата начала указывается в информации о соответствующем потоке. Формат преимущественно асинхронный; обязательные онлайн-встречи проводятся по опубликованному расписанию.

Неделя	Модуль	Часы	Содержание
1–2	1	14	Основы наблюдения за состоянием кожи и волос; эфир № 1
3–4	2	17	Состояния кожи и волос; задания ДЗ-1 – ДЗ-7; эфир № 2 (неделя 4)
5–6	3	16	Пищевые привычки; задание ДЗ-8; эфир № 3 (неделя 6)
7–8	4	13	Функциональное питание (7 ак. ч в неделю 7 и 6 ак. ч в неделю 8)
8	5	4	Полноценный рацион; задание ДЗ-9
9	6	9	Возрастные изменения кожи и волос; эфир № 4
10	Итоговая аттестация	1	Итоговый зачёт; исправление заданий; закрытие приёма работ
8–10 (расш.)	7	8	Дополнительный модуль только для расширенного плана (2 ак. ч в неделю 8, 3 ак. ч в неделю 9 и 3 ак. ч в неделю 10)

Недельная нагрузка основного плана не превышает 10 академических часов (7,5 астрономического часа); в расширенном плане — не более 13 академических часов в неделю.

Обязательные онлайн-встречи (прямые эфиры). Проводятся четыре встречи по 90 минут (2 академических часа каждая), всего 8 академических часов; они входят в объём часов модулей, к которым относятся: эфир № 1 — в теорию модуля 1, эфиры № 2–4 — в практику модулей 2, 3 и 6. Участие обязательно. Если участие в прямом

эфире невозможно, обучающийся осваивает тему по записи в личном кабинете в пределах срока приёма; просмотр фиксируется платформой.

№	Неделя	Модуль	Тема	Длительность
1	1	1	Старт обучения: как устроено обучение, правила безопасности, границы бытового ухода и медицинской помощи	90 мин (2 ак. ч)
2	4	2	Разбор учебных кейсов по состояниям кожи и волос: когда нужна консультация врача	90 мин (2 ак. ч)
3	6	3	Пищевые привычки: разбор вопросов и учебных кейсов	90 мин (2 ак. ч)
4	9	6	Возрастной уход: вопросы и разбор; подготовка к итоговому зачёту	90 мин (2 ак. ч)

Расписание эфиров публикуется в личном кабинете до начала соответствующего модуля.

Правила сдачи. Рекомендуемый срок первичной отправки обязательных заданий — до конца 8-й недели. До 23:59 по московскому времени последнего дня 10-й недели принимаются исправления и повторные решения, а также проходит итоговый зачёт. В исключительных организационных случаях индивидуальный срок устанавливается отдельно, но не позднее завершения потока.

Проверка задания осуществляется не позднее 48 часов после его поступления. В пределах срока допускается неограниченное число повторных отправок. Даты открытия модулей, сроки сдачи и расписание онлайн-встреч публикуются в личном кабинете.

↑ К оглавлению

6. Содержание учебных модулей

6.1. Модуль 1. Основы наблюдения за состоянием кожи и волос

Трудоёмкость: 14 акад. ч. (теория 4, практика 4, самостоятельная работа 6); недели 1–2

Содержание: Учебная анкета (цели, текущие средства ухода); обзор лабораторных показателей, которые врач может оценивать при жалобах на кожу и волосы; тип и состояние кожи; типы выпадения волос на уровне обзорных признаков; факторы, влияющие на состояние волос; ошибки в повседневном уходе; микробиом и общие сведения о ЖКТ; базовый уход за кожей лица.

Планируемый результат: Умеет заполнить учебную анкету, различать бытовой уход и медицинскую диагностику, находить типичные ошибки ухода.

Форма контроля: Без оценивания; вопросы итогового зачёта.

6.2. Модуль 2. Состояния кожи и волос: ориентиры и бытовой уход

Трудоёмкость: 17 акад. ч. (теория 5, практика 6, самостоятельная работа 6); недели 3–4

Содержание: Обзор акне, розацеа, телогенового выпадения, андрогенетической и иных алопеций, ломкости волос, жирной и сухой кожи головы, инсулинорезистентности и влияния стресса как медицинских тем, требующих обращения к профильному специалисту; бытовые меры ухода.

Планируемый результат: Может распознать основания для обращения к врачу и выбирать только безопасные бытовые меры ухода без самодиагностики и лечения.

Форма контроля: ДЗ-1 – ДЗ-7 (учебные кейсы).

6.3. Модуль 3. Пищевые привычки

Трудоёмкость: 16 акад. ч. (теория 5, практика 4, самостоятельная работа 7); недели 5–6

Содержание: Молочные продукты и пищевые ограничения: оценка доказательств; глютен; перекусы и клетчатка; сахар и его влияние на кожу; трансжиры; чтение состава и пищевых добавок; псевдоздоровая еда; способы приготовления пищи.

Планируемый результат: Может провести учебный анализ привычек и определить общие направления улучшения разнообразия рациона без лечебных диет.

Форма контроля: ДЗ-8.

6.4. Модуль 4. Функциональное питание

Трудоёмкость: 13 акад. ч. (теория 5, практика 3, самостоятельная работа 5); недели 7–8

Содержание: Пищевые источники белка, сложных углеводов и ненасыщенных жиров; ферментированные продукты и основы микробиома; питание и состояние волос; вода и минералы.

Планируемый результат: Может объяснить роль основных пищевых групп и привести примеры продуктов.

Форма контроля: Вопросы итогового зачёта.

6.5. Модуль 5. Полноценный рацион

Трудоёмкость: 4 акад. ч. (теория 2, практика 1, самостоятельная работа 1); неделя 8

Содержание: Составление рациона по методу «Гарвардской тарелки»; корнеплоды, полифенолы и фитонутриенты; витамины и их пищевые источники; витамин D как образовательная тема.

Планируемый результат: Может составить пример сбалансированного меню и аргументировать выбор пищевых групп.

Форма контроля: ДЗ-9.

6.6. Модуль 6. Возрастные изменения кожи и волос

Трудоёмкость: 9 акад. ч. (теория 4, практика 2, самостоятельная работа 3); неделя 9

Содержание: Морфотипы старения кожи; уход и профилактика возрастных изменений; питание и возрастные изменения; пищевые добавки — критическая оценка маркетинговых заявлений; виды пигментации.

Планируемый результат: Ориентируется в обзорных принципах возрастного ухода и не смешивает профилактическую информацию с медицинскими процедурами.

Форма контроля: Вопросы итогового зачёта.

6.7. Модуль 7 (расширенный план). Гормональные факторы и косметологические методы

Трудоёмкость: 8 акад. ч. (теория 4, практика 0, самостоятельная работа 4); недели 8–10

Содержание: Обзор связи гормональных факторов с физиологией кожи и волос; разбор популярных косметологических процедур и методик; вопросы, которые стоит задать специалисту; домашние аппараты для лица и волос: общие ограничения и правила безопасности.

Планируемый результат: Понимает общие ограничения самостоятельного выбора косметологических вмешательств и критерии обращения к профильному специалисту.

Форма контроля: Отдельный контроль не предусмотрен.

6.8. Итоговая аттестация

Трудоёмкость: 1 акад. ч. (практика); неделя 10. Итоговый зачёт в форме теста охватывает содержание модулей 1–6.

↑ К оглавлению

7. Организация обучения и ДОТ

7.1. Условия доступа и прохождения

После оформления образовательных отношений обучающийся получает на электронную почту данные для доступа к личному кабинету на платформе GetCourse (https://school.belovadoc.ru). Уроки открываются последовательно по графику потока. Для участия нужны устройство, браузер и доступ к сети Интернет.

Занятия проходят в форме видеоуроков, текстовых пособий и обязательных онлайн-встреч. Взаимодействие с преподавателем и кураторами осуществляется через задания в личном кабинете, учебные чаты и онлайн-встречи.

7.2. Учёт и обратная связь

В электронной среде фиксируются: предоставление доступа, отметки просмотра материалов, участие в онлайн-встречах (в эфире или по записи), передача работ, комментарии кураторов, дата проверки, статус задания и результат итогового зачёта.

Учитывается выполнение заданий, а не только факт просмотра видео. Учётные записи участников индивидуальны; полномочия педагогических и технических работников разграничены.

7.3. Идентификация обучающегося

Обучающийся работает в личном кабинете под собственной учётной записью (логин и пароль), передача доступа третьим лицам не допускается. Задания и итоговый зачёт выполняются в личном кабинете; при обоснованных сомнениях в самостоятельности выполнения организатор вправе предложить подтвердить личность и результат в ходе видеосвязи. Порядок определяется Положением об электронном обучении и дистанционных образовательных технологиях.

7.4. Доступность и помощь

Технические вопросы решает служба поддержки по каналам, указанным в личном кабинете. Учебно-методическую помощь по материалам программы обучающийся получает у кураторов в комментариях к заданиям и учебных чатах. Адаптация обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья при наличии технической возможности согласуется до начала обучения и оформляется с учётом применимых требований.

↑ К оглавлению

8. Текущий контроль и итоговая аттестация

8.1. Текущий контроль

Текущий контроль проводится по девяти обязательным практическим заданиям (ДЗ-1 – ДЗ-9, приложение 2). Задания выполняются на учебных кейсах, предложенных в материалах уроков. Шкала двухуровневая: «зачтено» — все обязательные требования задания выполнены; «на доработку» — отсутствует обязательный элемент или ответ не соответствует учебному алгоритму. Статус и комментарий фиксируются куратором в личном кабинете; в комментарии указывается, что именно требуется исправить.

Работа оценивается по трём критериям: (1) полнота выполнения; (2) способность объяснить решение с опорой на изученный материал; (3) соблюдение правил безопасности — отсутствие самостоятельных диагнозов, лекарственных назначений и необоснованных обещаний результата. При невыполнении любого критерия работа направляется на доработку. Исправления допускаются без ограничения количества попыток в пределах срока приёма.

8.2. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация — итоговый зачёт в форме теста в личном кабинете (1 академический час). Тест охватывает содержание модулей 1–6 и проверяет знание основных понятий и умение определять границы бытового ухода и ситуации обращения к врачу. Зачёт получает обучающийся, верно ответивший не менее чем на 70 % вопросов. В пределах срока приёма обучающемуся предоставляется до 3 попыток прохождения теста (при необходимости дополнительные попытки предоставляются по обращению обучающегося). Модуль 7 расширенного плана в итоговый зачёт не входит.

8.3. Проверка и апелляция

Куратор выполняет содержательную проверку и даёт комментарий в течение 48 часов под методическим руководством основного преподавателя. При несогласии с результатом обучающийся вправе направить обращение основному преподавателю; Белова Л.М. рассматривает спорный результат в течение пяти рабочих дней и принимает окончательное решение по конкретному заданию.

↑ К оглавлению

9. Организационно-педагогические условия

9.1. Электронная информационно-образовательная среда

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) построена на платформе GetCourse (https://school.belovadoc.ru) и обеспечивает доступ к образовательной программе, электронным учебным материалам, заданиям, комментариям, фиксацию хода обучения и результатов, а также взаимодействие участников независимо от их местонахождения. Очные учебные помещения программой не используются.

9.2. Кадровое обеспечение

Автор и основной преподаватель — Белова Лидия Михайловна. Сведения об образовании и квалификации (документы выданы, в том числе, на фамилию Чернявская Л.М.; смена фамилии подтверждается свидетельством о заключении брака):

Год	Документ об образовании и квалификации
2018	Диплом специалиста с отличием, Волгоградский государственный медицинский университет, специальность 31.05.01 «Лечебное дело», квалификация «Врач-лечебник»
2019	Удостоверение о повышении квалификации, РУДН, «Трихология. Диагностика и лечение заболеваний волос. Избранные методы восточной медицины», 72 ч (18–23.11.2019)

Год	Документ об образовании и квалификации
2020	Диплом о профессиональной переподготовке, Сеченовский университет, «Косметология», 576 ч (16.01–15.05.2020), квалификация «Врач-косметолог»
2020	Диплом об окончании ординатуры, Сеченовский университет, специальность «Дерматовенерология», квалификация «Врач-дерматовенеролог»
2024	Диплом о профессиональной переподготовке, ООО «Университет образовательной медицины», «Превентивное и персонализированное управление здоровьем (Preventive Health coaching)», 627 ч (10.03–22.12.2023)
2026	Диплом о профессиональной переподготовке, Волгоградский государственный медицинский университет, «Косметология», 576 ч (26.01–30.06.2026), квалификация «Врач-косметолог»

Соответствие образования программе. Высшее медицинское образование, ординатура по дерматовенерологии, профессиональная переподготовка по косметологии и по превентивному управлению здоровьем (health coaching), повышение квалификации по трихологии, а также практический опыт работы врачом-дерматовенерологом, косметологом, трихологом, нутрициологом и health-коучем соответствуют содержанию программы (физиология кожи и волос, уход, питание). Белова Л.М. имеет право на занятие педагогической деятельностью в соответствии со статьёй 46 Федерального закона № 273-ФЗ; сведения об образовании доводятся до обучающихся до начала обучения (статья 32 Федерального закона № 273-ФЗ).

Стаж профессиональной деятельности по профилю программы: 8 лет (практика врача-дерматовенеролога, косметолога, трихолога, нутрициолога, health-коуча).

Опыт преподавательской и просветительской деятельности по профилю программы: 3 года (разработка и ведение авторских онлайн-курсов).

Кураторы. Проверяют практические задания, дают учебную обратную связь и отвечают на вопросы по материалам под методическим руководством основного преподавателя. Кураторы привлекаются по договорам; к проверке допускаются лица с профильным высшим или средним профессиональным образованием, соответствующим содержанию программы, прошедшие инструктаж по правилам безопасности (раздел 9.4). Куратор не ставит диагнозы и не назначает лечение. Служба поддержки оценивание не осуществляет.

Функции куратора. Проверка практических заданий и обратная связь в личном кабинете; сопровождение обучающихся в чате; индивидуальный и групповые

созвоны; информирование о мероприятиях программы; ведение карты прогресса. Во всех случаях куратор действует в пределах заданий и материалов программы.

№	ФИО	Образование (документ, специальность, год)	Стаж по профилю
1	Трунькина Антонина Сергеевна	Высшее: Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, 2017 (туризм: бакалавриат, 2017; магистратура, 2020). Профессиональная переподготовка: интегративная нутрициология, МИИН, 2023; клиническая нутрициология, МИИН, 2024; стажировка «НутриПро», 80 ч, 2024.	Нутрициолог — 3 года
2	Суровцева Мария Владимировна	Высшее: ВолгГМУ, 2021, медико-профилактическое дело, врач-эпидемиолог, специалист по общей гигиене. Дополнительное образование: косметология (2019); нутрициология (2023–2026).	Врач-эпидемиолог — 5 лет; врач-косметолог — 7 лет; нутрициолог — 4 года
3	Перебиковская Виктория Владимировна	Высшее: Мурманский государственный технический университет, 2015 (экономист; тренер, 2018). Дополнительное образование: нутрициология, натуропатия и превентивная медицина (2023).	Тренер — 13 лет; нутрициолог — 5 лет
4	Болотина Алена Витальевна	Высшее: ВолгГМУ, 2018, педиатрия. Ординатура (2-й год обучения).	Врач-педиатр — 8 лет; нутрициолог, коуч по здоровью — 2 года; фитнес-тренер — 5 лет
5	Маркова Карина Эдуардовна	Высшее медицинское; ординатура по дерматовенерологии, УрНИИДВИ, 2025.	Терапевт — 3 года; дерматолог — 1 год
6	Картаус Ксения Сергеевна	Высшее: Сеченовский университет, 2017, лечебное дело. Дополнительное образование: нутрициология, ООО ДСК (2025); клиническая липидология (2025).	Терапевт — 9 лет

№	ФИО	Образование (документ, специальность, год)	Стаж по профилю
7	Чакина Екатерина Александровна	Высшее: СОМК, 2018; УГМУ, 2024; УрНИИДВИ, 2026 — лечебное дело, врач-педиатр, дерматовенерология.	Врач-дерматолог — 1 год
8	Синякова Эльвира Владимировна	Высшее: УГМУ, 2017 (врач-педиатр); ЦГМА, 2021 (врач-дерматовенеролог, косметолог). Повышение квалификации: трихология (2025); превентивная медицина, АО ГК «Медси» (2026).	Врач — более 9 лет; дерматолог — 5 лет; трихолог, превентивная медицина — 1 год

9.3. Методическое обеспечение

Видеозаписи, конспекты и презентации, текстовые раздаточные материалы, алгоритмы подбора базового ухода, учебные кейсы, задания и рубрики оценивания. Материалы могут обновляться при сохранении утверждённой нагрузки и планируемых результатов; существенные изменения оформляются новой редакцией программы.

9.4. Безопасность и сведения о здоровье

Задания выполняются на учебных кейсах из материалов уроков. Загрузка в личный кабинет, а также публикация в учебных чатах и на онлайн-встречах (прямых эфирах) медицинских анализов, фотографий кожи и волос, диагнозов, сведений о принимаемых лекарствах и иных персональных сведений о здоровье не требуется и не допускается; анкеты и задания таких сведений не запрашивают, вопросы на эфирах и в чатах разбираются исключительно в обезличенном виде в рамках тем программы. Если обучающийся по собственной инициативе сообщает такие сведения, они обрабатываются только на основании письменного согласия в соответствии со статьями 9 и 10 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ.

Сведения о продуктах, косметических средствах и пищевых добавках в уроках носят обзорный образовательный характер. Конкретные препараты, добавки и дозировки обучающимся не назначаются; решение об изменении рациона или применении средств обучающийся принимает самостоятельно, а при заболеваниях, беременности, лактации и приёме лекарств предварительно консультируется с врачом. Педагогические работники не ставят диагнозы, не назначают препараты или процедуры и не формируют лечебных схем. Медицинские консультации в программу не входят и регулируются отдельно.

9.5. Локальные нормативные акты

Образовательная деятельность регулируется локальными актами организатора:

- Положение об организации образовательной деятельности;
- Положение об электронном обучении и дистанционных образовательных технологиях;
- Положение о текущем контроле и итоговой аттестации;
- Правила приёма, отчисления и завершения обучения;
- Порядок выдачи свидетельства об обучении и справки об обучении;
- Договор (публичная оферта) об оказании платных образовательных услуг.

↑ К оглавлению

10. Порядок завершения обучения и документы

Программа считается освоенной при условии, что все девять практических заданий имеют итоговый статус «зачтено», итоговый зачёт сдан, а обязательные онлайн-встречи пройдены (в эфире или по записи) в установленный срок. Справочные материалы и дополнительное сопровождение не заменяют контроль освоения программы.

Обучающимся, освоившим программу, выдаётся свидетельство об обучении по образцу, установленному организатором, в электронной форме через личный кабинет. Обучающимся, не завершившим обучение или не прошедшим итоговую аттестацию, по запросу выдаётся справка об обучении или о периоде обучения. Плата за выдачу документов не взимается. Документ об образовании или о квалификации по программе не выдаётся.

Условия доступа к материалам после завершения образовательной части и дополнительного сопровождения определяются договором и применяются независимо от учебного результата. Если в рамках сопровождения проводятся новые обязательные занятия, объём и календарь программы пересматриваются.

↑ К оглавлению

11. Правовые и методические основания

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2 п. 9, ст. 12, 13, 16, 28, 30, 32, 46, 54, 58, 60, 75, 91);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629);

- Положением о лицензировании образовательной деятельности (Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 № 1490);
- Правилами применения организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 в действующей редакции, включая изменения Постановления от 06.05.2026 № 517);
- Правилами оказания платных образовательных услуг (Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441);
- Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» (ст. 9, 10);
- профессиональным стандартом 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н).

Рекомендуемые источники для обучающихся и авторской проверки содержания:

- Клинические рекомендации Минздрава России (рубрикатор cr.minzdrav.gov.ru) по акне, розацеа и алопециям — для авторской проверки научной корректности;
- Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 009/2011 «О безопасности парфюмерно-косметической продукции»;
- Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части её маркировки»;
- Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (Роспотребнадзор, 22.07.2021);
- руководства Всемирной организации здравоохранения по здоровому питанию;
- инструкции и маркировка косметических средств изготовителей (используются в учебных заданиях).

Перечень электронных учебных материалов ведётся организатором и размещён в личном кабинете.

↑ К оглавлению

12. Список литературы и электронных ресурсов

Перечень используется при подготовке учебных материалов и авторской проверке их научной корректности. Источники не заменяют консультацию врача; клинические рекомендации и профессиональные руководства приведены как справочные материалы для преподавателя и не используются в программе для постановки диагнозов или назначения лечения. Список пополняется организатором.

12.1. Основная учебная литература

1. Эрнандес Е. И., Юцковская Я. А. Новая косметология. Основы современной косметологии / под общ. ред. Е. И. Эрнандес. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Косметика и медицина, 2024. — 432 с. — ISBN 978-5-901100-64-6.

2. Баррет-Хилл Ф. Advanced Skin Analysis. Диагностика кожи в практике косметолога и дерматолога. — Москва: Косметика и медицина, 2020. — 240 с. — ISBN 978-5-901100-46-2.

3. Baumann L. The Skin Type Solution. — New York: Bantam, 2006. — 352 p. — ISBN 978-0-553-38330-0.

4. Baumann L. S. Cosmeceuticals and Cosmetic Ingredients. — New York: McGraw Hill, 2015. — ISBN 978-0-07-179398-8.

5. Baumann L. S., Rieder E. A., Sun M. D. Baumann's Cosmetic Dermatology. — 3rd ed. — New York: McGraw Hill, 2022. — ISBN 978-0-07-179419-0.

6. Draelos Z. D. (ed.). Cosmetic Dermatology: Products and Procedures. — 3rd ed. — Hoboken: Wiley-Blackwell, 2022. — 640 p. — ISBN 978-1-119-67683-6.

7. Гаджигороева А. Г. Клиническая трихология. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. — 264 с.: ил. — ISBN 978-5-9704-6830-2. — DOI: 10.33029/9704-6830-2-NHH-2022-1-264.

8. Трюб Р. М. Сложный пациент трихолога. Руководство по эффективному лечению алопеций и сопутствующих заболеваний / пер. с англ. под ред. Н. Г. Баруновой, В. П. Ткачева. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. — 400 с. — ISBN 978-5-9704-7602-4.

9. Лечение волос и кожи головы: практическое руководство / под ред. А. Тости, Д. Аз-Сигала, Р. Пирмеза; пер. с англ. под ред. А. Г. Гаджигороевой. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. — 400 с. — ISBN 978-5-9704-7538-6.

10. Blume-Peytavi U., Tosti A., Trüeb R. M. (eds.). Hair Growth and Disorders. — Berlin; Heidelberg: Springer, 2008. — 564 p. — ISBN 978-3-540-46908-7. — DOI: 10.1007/978-3-540-46911-7.

11. Tosti A., Piraccini B. M. (eds.). Disorders of the Hair and Nail: Diagnosis and Treatment. — 1st ed. — New York: McGraw Hill, 2024. — 413 p. — ISBN 978-1-260-46247-0.

12. Rudnicka L., Olszewska M., Rakowska A. (eds.). Atlas of Trichoscopy: Dermoscopy in Hair and Scalp Disease. — London: Springer, 2012. — 507 p. — ISBN 978-1-4471-4485-4. — DOI: 10.1007/978-1-4471-4486-1.

13. McMichael A. J., Hordinsky M. K. (eds.). Hair and Scalp Disorders: Medical, Surgical, and Cosmetic Treatments. — 2nd ed. — Boca Raton: CRC Press, 2018. — 326 p. — ISBN 978-1-84214-592-0. — URL: https://www.routledge.com/Hair-and-Scalp-Disorders-Medical-Surgical-and-Cosmetic-Treatments/McMichael-Hordinsky/p/book/9781842145920

12.2. Дополнительная научная и учебно-методическая литература

12.2.1. Анатомия, физиология и жизненный цикл волос

14. Schneider M. R., Schmidt-Ullrich R., Paus R. The Hair Follicle as a Dynamic Miniorgan // Current Biology. — 2009. — Vol. 19, № 3. — P. R132–R142. — DOI: 10.1016/j.cub.2008.12.005.

15. Lin X., Zhu L., He J. Morphogenesis, Growth Cycle and Molecular Regulation of Hair Follicles // Frontiers in Cell and Developmental Biology. — 2022. — Vol. 10. — Article 899095. — DOI: 10.3389/fcell.2022.899095.

16. Natarelli N., Gahoonia N., Sivamani R. K. Integrative and Mechanistic Approach to the Hair Growth Cycle and Hair Loss // Journal of Clinical Medicine. — 2023. — Vol. 12, № 3. — Article 893. — DOI: 10.3390/jcm12030893.

12.2.2. Андрогенетическая и гнездная алопеция, телогеновое выпадение

17. Kanti V. et al. Evidence-based (S3) guideline for the treatment of androgenetic alopecia in women and in men — short version // Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology. — 2018. — Vol. 32, № 1. — P. 11–22. — DOI: 10.1111/jdv.14624.

18. Cortez G. L. et al. Male androgenetic alopecia // Anais Brasileiros de Dermatologia. — 2025. — Vol. 100, № 2. — P. 308–321. — DOI: 10.1016/j.abd.2024.08.004.

19. Landells I. et al. A Canadian Consensus on Androgenetic Alopecia: Approach and Management // Journal of Cutaneous Medicine and Surgery. — 2025. — Vol. 29, № 5_suppl. — P. 5S–14S. — DOI: 10.1177/12034754251368849.

20. Pratt C. H., King L. E. Jr., Messenger A. G., Christiano A. M., Sundberg J. P. Alopecia areata // Nature Reviews Disease Primers. — 2017. — Vol. 3. — Article 17011. — DOI: 10.1038/nrdp.2017.11.

21. Headington J. T. Telogen Effluvium: New Concepts and Review // Archives of Dermatology. — 1993. — Vol. 129, № 3. — P. 356–363. — DOI: 10.1001/archderm.1993.01680240096017.

22. Ortega I. J., Stefanato C. M. Telogen effluvium: a 360 degree review // Italian Journal of Dermatology and Venereology. — 2023. — Vol. 158, № 6. — P. 457–466. — DOI: 10.23736/S2784-8671.23.07579-5.

23. Daunton A. et al. Chronic Telogen Effluvium: Is it a Distinct Condition? A Systematic Review // American Journal of Clinical Dermatology. — 2023. — Vol. 24, № 4. — P. 513–520. — DOI: 10.1007/s40257-023-00760-0.

12.2.3. Питание, витамины и микроэлементы, состояние волос

24. Guo E. L., Katta R. Diet and hair loss: effects of nutrient deficiency and supplement use // Dermatology Practical & Conceptual. — 2017. — Vol. 7, № 1. — P. 1–10. — DOI: 10.5826/dpc.0701a01.

25. Almohanna H. M., Ahmed A. A., Tsatalis J. P., Tosti A. The Role of Vitamins and Minerals in Hair Loss: A Review // Dermatology and Therapy. — 2019. — Vol. 9, № 1. — P. 51–70. — DOI: 10.1007/s13555-018-0278-6.

12.2.4. Типы кожи, акне, розацеа, себорейный дерматит

26. Baumann L. Understanding and Treating Various Skin Types: The Baumann Skin Type Indicator // Dermatologic Clinics. — 2008. — Vol. 26, № 3. — P. 359–373. — DOI: 10.1016/j.det.2008.03.007.

27. Brzozowska J. M. Baumann Skin Type Questionnaire (BSTQ): creation and validation of the Polish language version — part one // Advances in Dermatology and Allergology. — 2025. — Vol. 42, № 2. — P. 190–196. — DOI: 10.5114/ada.2025.149544.

28. Reynolds R. V. et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris // Journal of the American Academy of Dermatology. — 2024. — Vol. 90, № 5. — P. 1006.e1–1006.e30. — DOI: 10.1016/j.jaad.2023.12.017.

29. Nast A. et al. Update of the EuroGuiDerm evidence-based guideline for the treatment of acne — Short version // Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology. — 2026. — Vol. 40, № 7. — P. 1162–1172. — DOI: 10.1111/jdv.70331.

30. Schaller M. et al. Recommendations for rosacea diagnosis, classification and management: update from the global ROSacea COnsensus 2019 panel // British Journal of Dermatology. — 2020. — Vol. 182, № 5. — P. 1269–1276. — DOI: 10.1111/bjd.18420.

31. Naldi L. et al. Practical recommendations for seborrheic dermatitis management: An expert consensus // Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology. — 2026. — Vol. 40, № 9. — P. 1460–1468. — DOI: 10.1111/jdv.70444.

12.2.5. Микробиом кожи и воспалительные заболевания кожи

32. Аравийская Е. Р., Соколовский Е. В. Микробиом: новая эра в изучении здоровой и патологически измененной кожи // Вестник дерматологии и венерологии. — 2016. — Т. 92, № 3. — С. 102–109. — DOI: 10.25208/0042-4609-2016-92-3-102-109. — URL: https://vestnikdv.ru/jour/article/view/246/ru_RU (дата обращения: 07.11.2026). — Текст: электронный.

33. Олисова О. Ю., Свитич О. А., Потапова М. Б. Микробиом кожи и атопический дерматит: обзор литературы // Российский журнал кожных и венерических болезней. — 2021. — Т. 24, № 5. — С. 443–450. — DOI: 10.17816/dv80125. — URL: https://journals.rcsi.science/1560-9588/article/view/80125 (дата обращения: 07.11.2026). — Текст: электронный.

34. Николаева М. Ю., Монахов К. Н., Соколовский Е. В. Нарушения микробиома кожи при атопическом дерматите и псориазе // Вестник дерматологии и венерологии. — 2021. — Т. 97, № 6. — С. 33–43. — DOI: 10.25208/vdv1282. — URL: https://journals.rcsi.science/0042-4609/article/view/117567 (дата обращения: 07.11.2026). — Текст: электронный.

35. Смирнова И. О., Хажомия К. Д., Пташникова П. Д., Смирнова О. Н. Микробиом кожи и возможности бактериотерапии (на примере старения кожи и атопического дерматита) // Медицинский алфавит. — 2023. — № 24. — С. 20–26. — DOI: 10.33667/2078-5631-2023-24-20-26. — Текст: электронный.

36. Задионченко Е. В., Звездина И. В., Аркатова М. Е. Особенности микробиома кожи у пациентов с атопическим дерматитом // Клинический разбор в общей медицине. — 2025. — Т. 6, № 4. — С. 85–91. — DOI: 10.47407/kr2025.6.4.00599. — URL: https://www.klin-razbor.ru/archive/2025/vol-6-4-2025/osobennosti-mikrobioma-kozhi-u-patsientov-s-atopicheskim-dermatitom_7183/ (дата обращения: 07.11.2026). — Текст: электронный.

12.2.6. Микробиом кишечника, кожи головы и волосы

37. Carrington A. E., Maloh J., Nong Y., Agbai O. N., Bodemer A. A., Sivamani R. K. The Gut and Skin Microbiome in Alopecia: Associations and Interventions // Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology. — 2023. — Vol. 16, № 10. — P. 59–64. — URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37915336/ (дата обращения: 06.11.2026). — PMID: 37915336.

38. Li T., Yao D., Cheng F., Mou X., Bian Q. The Scalp Microbiome–Hair Axis: Mechanisms and Therapeutic Translation // Research. — 2026. — Vol. 9. — Article 1409. — DOI: 10.34133/research.1409. — URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13478509/ (дата обращения: 06.11.2026).

39. Franz A., Constantinou A., Wilborn D., Krokowski I., Blume-Peytavi U. The Follicular Microbiome in Hair-Follicle-Associated Inflammatory Diseases: A Systematic Review // Clinical and Experimental Dermatology. — 2026. — Vol. 51, № 11. — P. 2013–

2025. — DOI: 10.1093/ced/llag251. — URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42315132/ (дата обращения: 06.11.2026).

12.2.7. Кишечный микробиом, пробиотики и ограничения методов исследования

40. Ивашкин В. Т., Горелов А. В., Абдулганиева Д. И. и др. Методические рекомендации Научного сообщества по содействию клиническому изучению микробиома человека (НСОИМ) и Российской гастроэнтерологической ассоциации (РГА) по применению пробиотиков, пребиотиков, синбиотиков, метабиотиков и обогащённых ими функциональных пищевых продуктов для лечения и профилактики заболеваний гастроэнтерологического профиля у взрослых и детей // Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. — 2024. — Т. 34, № 4. — С. 113–136. — DOI: 10.22416/1382-4376-2024-117-312. — URL: https://gastro.ru/userfiles/R_Probio41.pdf (дата обращения: 07.11.2026). — Текст: электронный.

41. Злобовская О. А., Курносов А. С., Шептулина А. Ф., Глазунова Е. В. Выбор метода количественной оценки микробиоты кишечника: сравнительный анализ 16S NGS и ПЦР-РВ // Вестник РГМУ. — 2024. — № 5. — DOI: 10.24075/vrgmu.2024.047. — URL: https://vestnik.rsmu.press/archive/2024/5/9/print?lang=ru (дата обращения: 07.11.2026). — Текст: электронный.

42. Андреева И. В., Бельмер С. В., Довгань Е. В. и др. Правила выбора оптимального пробиотика: инструкция для клиницистов // Клиническая микробиология и антимикробная химиотерапия. — 2025. — Т. 27, № 2. — С. 172–180. — DOI: 10.36488/cmac.2025.2.172-180. — URL: https://cmac-journal.ru/publication/2025/2/cmac-2025-t27-n2-p172/ (дата обращения: 07.11.2026). — Текст: электронный.

43. Зольникова О. Ю., Решетова М. С., Цао Синьлу. Микробиота кишечника и пробиотики: от теории к практике // Врач. — 2023. — Т. 34, № 2. — С. 28–34. — DOI: 10.29296/25877305-2023-02-06. — Текст: электронный.

12.3. Клинические рекомендации и электронные информационные ресурсы

44. Гнездная алопеция: клинические рекомендации. — Российское общество дерматовенерологов и косметологов. — Москва, 2024. — Идентификатор в рубрикаторе клинических рекомендаций: 196. — Версия 2. — МКБ-10: L63. — Одобрены Научно-практическим советом Минздрава России, протокол № 31 от 30.05.2024; утверждены 21.06.2024. — URL: https://cr.minzdrav.gov.ru/ (дата обращения: 08.11.2026). — Текст: электронный.

45. Атопический дерматит: клинические рекомендации. — 2024. — ID 265. — Разработчики: Российское общество дерматовенерологов и косметологов и другие профильные профессиональные организации. — URL: https://cr.minzdrav.gov.ru/ (дата обращения: 07.11.2026). — Текст: электронный.

46. Периоральный дерматит: клинические рекомендации. — 2024. — ID 781. — Разработчик: Российское общество дерматовенерологов и косметологов. — URL: https://cr.minzdrav.gov.ru/ (дата обращения: 07.11.2026). — Текст: электронный.

47. Синдром раздражённого кишечника: клинические рекомендации. — Российская гастроэнтерологическая ассоциация и др. — 2024. — ID 892_1. — URL: https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/892_1 (дата обращения: 07.11.2026). — Текст: электронный.

48. Российское общество дерматовенерологов и косметологов. Себорейный дерматит: клинические рекомендации. — 2025. — URL: https://www.rodv.ru/upload/iblock/33d/5flxlz8e3pz54pqxndcnifc0980pxtts.pdf (дата обращения: 08.11.2026). — Текст: электронный.

49. Harries M. J. et al. British Association of Dermatologists living guideline for managing people with alopecia areata 2025 // British Journal of Dermatology. — 2026. — Vol. 194, № 2. — P. e56–e73. — DOI: 10.1093/bjd/ljaf452. — URL: https://doi.org/10.1093/bjd/ljaf452 (дата обращения: 08.11.2026). — Текст: электронный.

50. American Academy of Dermatology. Acne Clinical Guideline: электронный информационный ресурс. — URL: https://www.aad.org/member/clinical-quality/guidelines/acne (дата обращения: 08.11.2026). — Текст: электронный.

51. National Institute for Health and Care Excellence. Acne vulgaris: management: NICE Guideline NG198. — 2021, обновлено 2026. — URL: https://www.nice.org.uk/guidance/ng198 (дата обращения: 08.11.2026). — Текст: электронный.

52. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Рубрикатор клинических рекомендаций: официальный информационный ресурс. — URL: https://cr.minzdrav.gov.ru/ (дата обращения: 08.11.2026). — Текст: электронный.

53. Российское общество дерматовенерологов и косметологов. Официальный сайт. Раздел «Клинические рекомендации». — URL: https://www.rodv.ru/klinicheskie-rekomendacii/ (дата обращения: 08.11.2026). — Текст: электронный.

54. DermNet. Female Pattern Hair Loss [Электронный ресурс] / Yip L., Sinclair R. — 2007; обновлено в июле 2015 г. — URL: https://dermnetnz.org/topics/female-pattern-hair-loss (дата обращения: 06.11.2026).

55. DermNet. Alopecia Areata [Электронный ресурс] / Oakley A., Bell H. — 1997; обновлено в мае 2022 г., редакционная актуализация — июль 2024 г. — URL: https://dermnetnz.org/topics/alopecia-areata (дата обращения: 06.11.2026).

56. DermNet. Hair Loss [Электронный ресурс] / Oakley A. — 1998; обновлено в мае 2023 г. — URL: https://dermnetnz.org/topics/hair-loss (дата обращения: 06.11.2026).

57. DermNet. Periorificial Dermatitis [Электронный ресурс]. — URL: https://dermnetnz.org/topics/periorificial-dermatitis (дата обращения: 07.11.2026).

58. National Library of Medicine. PubMed: база данных биомедицинской научной литературы [Электронный ресурс]. — URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/ (дата обращения: 07.11.2026).

12.4. Использование учебно-методических материалов при реализации программы

Учебно-методическое обеспечение образовательной программы включает отечественную и зарубежную научную литературу по анатомии и физиологии волос, биологии волосяного фолликула, закономерностям волосяного цикла, механизмам нарушения роста и выпадения волос, а также современным подходам к изучению различных форм алопеции.

В ходе освоения программы обучающиеся знакомятся со строением волоса и волосяного фолликула, стадиями жизненного цикла волоса (анаген, катаген, телоген, экзоген), физиологическими особенностями роста волос и факторами, способными оказывать влияние на волосяной цикл.

Отдельное внимание уделяется изучению андрогенетической, гнездной и телогеновой алопеции, их общих характеристик, известных механизмов развития, особенностей течения и признаков, требующих обращения за медицинской помощью.

Рассматриваются вопросы влияния питания, обеспеченности организма основными нутриентами, физиологических изменений, лекарственных препаратов и иных факторов на состояние волос и кожи головы с учётом современных научных данных.

В качестве учебных материалов используются авторские видеолекции, презентации, схемы строения волосяного фолликула и фаз волосяного цикла, методические материалы, информационные памятки, практические задания и материалы для самостоятельной работы обучающихся.

Изучение сведений о заболеваниях волос и кожи головы осуществляется в информационно-образовательных целях и не предусматривает самостоятельного установления медицинских диагнозов обучающимися, назначения лекарственной терапии или проведения медицинских вмешательств.

↑ К оглавлению

Приложение 1. Тематический план (перечень уроков)

Перечень уроков соответствует структуре курса в электронной среде. Часы указаны по модулям (раздел 4); отдельные уроки могут объединяться без изменения нагрузки модулей.

Модуль 1. Основы наблюдения за состоянием кожи и волос

1. Вводная учебная анкета
2. Лабораторные показатели, которые обсуждают с врачом: обзор
3. Тип и состояние кожи
4. Типы выпадения волос: обзорные признаки
5. Факторы, влияющие на состояние волос
6. Ошибки в уходе
7. Микробиом и ЖКТ: общие сведения
8. Базовый уход за кожей лица

Модуль 2. Состояния кожи и волос: ориентиры и бытовой уход

1. Акне
2. Розацеа
3. Телогеновое выпадение
4. Андрогенетическая алопеция
5. Другие виды выпадения волос
6. Ломкость волос и другие проблемы качества волос и кожи головы
7. Жирная кожа головы
8. Сухая кожа головы
9. Инсулинорезистентность: обзор
10. Работа со стрессом

Модуль 3. Пищевые привычки

1. Молочные продукты
2. Глютен
3. Перекусы, клетчатка
4. Сахар и его влияние на кожу
5. Трансжиры
6. Пищевые добавки: чтение состава
7. Псевдоздоровая еда (дополнительный урок)
8. Способы приготовления пищи (дополнительный урок)

Модуль 4. Функциональное питание

1. Белок
2. Сложные углеводы
3. Ненасыщенные жиры
4. Ферментированные продукты и микробиом
5. Питание и состояние волос (дополнительный урок)
6. Вода и минерализация (дополнительный урок)

Модуль 5. Полноценный рацион

1. Собираем рацион
2. Корнеплоды, полифенолы и фитонутриенты
3. Витамины и их пищевые источники
4. Витамин D

Модуль 6. Возрастные изменения кожи и волос

1. Морфотипы старения кожи
2. Уход и возрастные изменения
3. Питание и возрастные изменения кожи
4. Пищевые добавки и возрастные изменения: критическая оценка
5. Пигментация

Модуль 7 (расширенный план). Гормональные факторы и косметологические методы

1. Гормональный баланс: обзор
2. Разбор популярных процедур и методик
3. Работа с косметологом: вопросы специалисту
4. Домашние аппараты для лица и волос

↑ К оглавлению

Приложение 2. Матрица заданий и оценивания

Код	Модуль	Работа	Задание (на учебном кейсе)	Основание для «зачтено»
ДЗ-1	2	Акне	По описанию учебного кейса выделить внешние проявления (ориентиры), описанные в уроке, определить возможные бытовые триггеры, сформулировать вопросы к врачу.	Внешние проявления по материалам урока и триггеры названы; нет диагнозов и назначений; указаны поводы обращения к врачу.
ДЗ-2	2	Телогеновое выпадение	Разобрать учебный кейс: оценить интенсивность выпадения по описанию, проанализировать возможные факторы.	Факторы обоснованы материалом урока; нет диагноза и назначений.
ДЗ-3	2	Андрогенетическая алопеция	Сопоставить признаки из описания кейса с признаками из урока.	Признаки сопоставлены; указан повод для консультации врача.
ДЗ-4	2	Другие виды выпадения волос	Сопоставить виды выпадения из урока с описанием учебного кейса.	Выбор обоснован; нет самолечения.
ДЗ-5	2	Ломкость волос	По учебному кейсу определить факторы ломкости, выбрать правила бережного ухода и термозащиты.	Факторы названы; правила ухода обоснованы.
ДЗ-6	2	Жирная кожа головы	По учебному кейсу выбрать тип шампуня из подборки урока и объяснить выбор.	Выбор обоснован составом и типом кожи головы.

Код	Модуль	Работа	Задание (на учебном кейсе)	Основание для «зачтено»
ДЗ-7	2	Сухая кожа головы	По учебному кейсу выбрать тип шампуня из подборки урока и объяснить выбор.	Выбор обоснован составом и типом кожи головы.
ДЗ-8	3	Молочные продукты	На учебном кейсе разобрать влияние исключения молочных продуктов, составить таблицу замен (в том числе растительное молоко по рецепту урока).	Таблица замен составлена; указаны ограничения; нет лечебных рекомендаций.
ДЗ-9	5	Собираем рацион	Составить три варианта сбалансированных приёмов пищи по методу «Гарвардской тарелки».	Показаны пищевые группы и логика выбора.
ИЗ	1–6	Итоговый зачёт	Пройти тест в личном кабинете по содержанию модулей 1–6.	Не менее 70 % верных ответов.

Единая рубрика проверки практических заданий: полнота (все элементы задания); аргументация на основе учебного материала; безопасность (отсутствие диагнозов и назначений). По каждому критерию используется оценка «выполнено / не выполнено». Статус «зачтено» присваивается при выполнении всех трёх критериев; в противном случае — «на доработку».

↑ К оглавлению