

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель

А. Ибатуллина А.Р. Ибатуллина

«10» апреля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Основы ухода за волосами и кожей головы в системе здорового образа
жизни»**

Форма обучения: очная

Трудоемкость: 24 часа

Направленность программы: социально-гуманитарная

Разработчик программы: Ибатуллина Айгуль Ришатовна

г. Уфа - 2026 г.

Содержание программы

№ пп	Наименование разделов программы	Страница
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи и планируемые результаты обучения	5
1.3.	Учебный план	6
1.4.	Содержание программы	7
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы контроля (аттестации)	13
2.4.	Методические материалы	15
2.5.	Список литературы	16
	Приложение № 1	17
	Приложение № 2	18
	Приложение № 3	19

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы ухода за волосами и кожей головы в системе здорового образа жизни» разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы ухода за волосами и кожей головы в системе здорового образа жизни» (далее - программа) Программа направлена на формирование у обучающихся знаний и практических навыков в области ухода за волосами и кожей головы, развития культуры гигиены, а также понимания влияния образа жизни, питания и внешних факторов на состояние волос, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программа не относится к медицинской деятельности, не направлена на диагностику, лечение или профилактику заболеваний и носит просветительский и общеразвивающий характер.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду образования – дополнительное образование, подвид – дополнительное образование детей и взрослых, направленность программы – социально-гуманитарная.

Актуальность

В условиях современного общества наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению состояния волос и кожи головы у различных категорий населения. Это обусловлено комплексом факторов, включая неблагоприятное воздействие окружающей среды (загрязнение воздуха, качество воды), высокий уровень стресса, нарушение режима сна, а также активное использование агрессивных косметических и термических средств воздействия на волосы.

Дополнительным фактором риска является низкий уровень информированности населения о базовых принципах гигиены волос и кожи головы, правилах подбора косметических средств, а также отсутствии системного подхода к ежедневному уходу. В условиях широкого ассортимента косметической продукции и активного маркетингового влияния потребитель зачастую не обладает необходимыми знаниями для осознанного выбора средств ухода, что приводит к ухудшению внешнего состояния волос, их ломкости, тусклости, а также к

нарушению баланса кожи головы.

Особую актуальность приобретает формирование у обучающихся навыков безопасного и рационального ухода за волосами и кожей головы, направленного на поддержание эстетического внешнего вида и гигиенического состояния без вмешательства в медицинскую сферу. Важно отметить, что программа носит исключительно просветительский характер и не затрагивает вопросы диагностики, лечения или профилактики заболеваний, что соответствует требованиям действующего законодательства.

Современный ритм жизни, характеризующийся высокой занятостью и ограниченным временем на уход за собой, требует формирования простых, доступных и эффективных алгоритмов ежедневного ухода. В этой связи особую значимость приобретает обучение практическим навыкам: определению типа волос, выбору подходящих средств ухода, соблюдению гигиенических процедур, а также предупреждению распространенных ошибок.

Кроме того, внешний вид волос является важным элементом социальной адаптации и самопрезентации личности, влияет на уровень уверенности в себе и общее психологическое состояние человека. Формирование культуры ухода за собой рассматривается как часть общего уровня личной гигиены и культуры здоровья.

Таким образом, реализация дополнительной общеразвивающей программы «Основы ухода за волосами и кожей головы в системе здорового образа жизни» отвечает современным социальным запросам, способствует повышению уровня гигиенической грамотности населения, формированию устойчивых навыков самостоятельного ухода и ответственному отношению к своему внешнему виду и качеству жизни.

Отличительная особенность

Программа построена на принципе прикладного обучения и направлена не только на освоение теоретических основ строения волос и правил ухода, но и на формирование у обучающихся устойчивых практических навыков повседневного ухода, включая подбор средств, базовую оценку состояния волос и соблюдение гигиенических процедур.

Особое внимание уделяется формированию у обучающихся понимания взаимосвязи между образом жизни и состоянием волос, включая режим сна, уровень стресса, питание и влияние внешней среды. При этом данные аспекты рассматриваются исключительно как факторы общего гигиенического и эстетического характера, без углубления в медицинскую диагностику, лечение или профилактику заболеваний.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она построена на модульном принципе и предусматривает последовательное формирование у обучающихся компетенций от базовых знаний о строении волос и факторах, влияющих на их состояние, до

практического освоения алгоритмов ухода и выбора средств с учетом индивидуальных особенностей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее способности формировать прикладные знания и устойчивые навыки гигиенического ухода за волосами и кожей головы, соответствующие современным требованиям к культуре личного здоровья и качества жизни.

Форма обучения – очная. **Язык обучения** – русский.

Требования к обучающимся: взрослое население (от 18 лет), без ограничений по уровню образования и возрасту.

Принцип формирования учебной группы – смешанный, разновозрастной состав.

Нормативный срок обучения – 24 часа. **Продолжительность реализации программы составляет** – 4 недели.

Итоговый документ : сертификат об обучении.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты обучения

Цель дополнительной общеразвивающей программы – Формирование у обучающихся системы знаний и практических навыков по уходу за волосами и кожей головы, направленных на поддержание эстетического внешнего вида, гигиены и общего благополучия.

Задачи программы:

1. освоение базовых знаний о строении волоса и кожи головы (без углубления в патологию)
2. изучение факторов, влияющих на внешний вид волос освоение принципов подбора уходовых средств
3. формирование навыков самостоятельного ухода, развитие наблюдательности за состоянием волос.
4. формирование культуры ухода за собой, развитие ответственного отношения к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

В результате освоения программы слушатели:

Знают:

основные принципы гигиенического ухода за волосами и кожей головы;

строение волоса и базовые особенности функционирования кожи головы на общем уровне;

основные типы волос и их ключевые характеристики;

основные факторы, влияющие на состояние волос (внешняя среда, образ жизни, стрессовые нагрузки, уходовые процедуры);

правила безопасного и рационального использования косметических средств по уходу за волосами;

типичные ошибки в ежедневном уходе за волосами и способы их

предотвращения.

Умеют:

определять основные типы волос и ориентировочно оценивать состояние кожи головы;

подбирать базовые средства ухода за волосами в соответствии с их типом и потребностями;

соблюдать последовательность основных гигиенических процедур ухода за волосами;

анализировать собственные привычки ухода и выявлять ошибки в повседневной практике;

применять простые рекомендации по улучшению состояния волос в рамках бытового ухода.

Владеют:

навыками регулярного гигиенического ухода за волосами и кожей головы;

навыками осознанного выбора средств ухода на основе базовых критериев;

навыками формирования индивидуального алгоритма повседневного ухода;

навыками поддержания внешнего вида волос как элемента общей культуры личной гигиены и самопрезентации;

навыками соблюдения принципов безопасного использования косметических средств в бытовых условиях.

1.3. Учебный план

Форма обучения очная, нормативный срок обучения – 24ч.

Продолжительность занятий – теоретического и практического занятия составляет 1 академический час (45 минут).

№	Наименование модулей	Количество часов			Форма контроля
		Всего	ТЗ	ПЗ	
1.	Основы строения волос и кожи головы.	6	2	4	ТК, ПК
2.	Факторы, влияющие на состояние волос. Профилактика ухудшения состояния волос.	8	4	4	ТК, ПК
3.	Уход за волосами и кожей головы. Безопасное использование косметических средств.	4	1,5	2,5	ТК, ПК
4.	Образ жизни и внешний вид.	4	2	2	ТК, ПК

5.	Итоговый контроль	2	-	2	Тестирование
	Итого	24	9,5	13,5	

ТЗ- теоретические занятия, ПЗ- практические занятия, ТК – текущий контроль, ПК – промежуточный контроль

1.4. Содержание программы

Модуль 1. Основы строения волос и кожи головы.

Теоретические занятия:

Тема 1. Строение волоса и кожи головы (1 акад. час)

Волос как кожное придаточное образование: общая характеристика

Строение волоса: стержень, кутикула, кортекс, медула (общий обзор без углубления в физиологию)

Структура и функции кожи головы в контексте гигиенического ухода

Связь структуры волоса с внешними характеристиками (прочность, блеск, эластичность)

Тема 2. Жизненный цикл волос и базовые типы волос (1 акад. час)

Фазы роста волос: анаген, катаген, телоген (общее представление)

Естественные процессы обновления волос

Основные типы волос: нормальные, сухие, жирные, комбинированные

Визуальные признаки типов волос и их значение для подбора ухода

Базовые принципы гигиенического подхода к различным типам волос.

Практические занятия (промежуточный контроль):

***Практическое занятие 1.* Определение типа волос и базовая самодиагностика (2 часа)**

Анализ собственных волос по чек-листу признаков (жирность, плотность, ломкость, эластичность)

Составление индивидуальной характеристики типа волос

Групповое обсуждение типичных различий и ошибок самоопределения

***Практическое занятие 2.* Наблюдение и фиксация состояния волос (1 час)**

Ведение простого наблюдательного листа состояния волос (7 дней — стартовый шаблон)

Фиксация: внешний вид, частота мытья, реакция на уход

Формирование навыка системного наблюдения.

***Практическое занятие 3.* Анализ базовых ошибок ухода (1 час)**

Разбор типичных ошибок: частота мытья, температура воды, механическое воздействие

Сравнение корректных и некорректных практик ухода (кейсы)

Формирование списка индивидуальных ошибок ухода

Разработка первичных рекомендаций по их устранению

Модуль 2. Факторы, влияющие на состояние волос. Профилактика ухудшения состояния волос.

Теоретические занятия:

Тема 1. Внешние и поведенческие факторы, влияющие на состояние волос (1 акад. час)

Общая характеристика факторов, влияющих на внешний вид волос

Влияние окружающей среды: температура, влажность, качество воды

Механическое и термическое воздействие на волосы

Бытовые привычки, влияющие на состояние волос

Общий обзор принципов минимизации негативного воздействия

Тема 2. Образ жизни и его влияние на внешний вид волос (1 акад. час)

Режим сна и восстановительные процессы организма в контексте общего самочувствия

Уровень стресса как фактор, влияющий на внешний вид волос (на уровне общего представления)

Физическая активность и общий тонус организма

Формирование базовых привычек здорового образа жизни как элемента гигиенического поведения

Тема 3. Базовые принципы питания в системе ухода за внешним видом волос (1 акад. час)

Питание как общий фактор поддержания нормального внешнего вида

Основные группы питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины — обзорно)

Общие принципы сбалансированного рациона

Питьевой режим в контексте общего состояния организма

Тема 4. Профилактика ухудшения состояния волос (1 акад. час)

Понятие «базовый уход» как система повседневных действий

Принципы регулярности и последовательности ухода

Ошибки, приводящие к ухудшению внешнего вида волос

Формирование устойчивых гигиенических привычек

Общие рекомендации по снижению негативного воздействия внешних факторов

Практические занятия (промежуточный контроль):

Практическое занятие 1. Анализ индивидуальных факторов влияния (1,5 часа)

Заполнение чек-листа «Факторы моего образа жизни»

Выявление привычек, потенциально влияющих на состояние волос

Группировка факторов: нейтральные / негативные / требующие коррекции

Формирование индивидуальной карты факторов влияния

Практическое занятие 2. Анализ бытовых привычек ухода (1 час)

Разбор ежедневных привычек ухода за волосами

Сравнение с базовыми правилами гигиенического ухода

Выявление ошибок (частота мытья, температура воды, сушка, укладка)

Практическое занятие 3. Работа с рационом питания (1 час)

Анализ текущего рациона обучающегося (самоотчет)

Выделение базовых групп продуктов

Определение дефицитов в структуре питания (на уровне общего анализа)

Формирование примерного списка продуктов на 1 день

Практическое занятие 4. Формирование базового плана профилактики (0,5 часа)

Составление индивидуального мини-плана ухода за волосами

Включение простых корректирующих действий

Определение 2–3 приоритетных изменений в привычках

Фиксация плана в рабочем листе обучающегося

Модуль 3. Уход за волосами и кожей головы. Безопасное использование косметических средств.

Теоретические занятия:

Тема 1. Базовые принципы гигиенического ухода за волосами и кожей головы (0,5 акад. часа)

Понятие регулярного гигиенического ухода

Основные этапы ухода: очищение, уход, защита

Роль регулярности и последовательности процедур

Тема 2. Средства ухода за волосами: виды и назначение (0,5 акад. часа)

Основные категории средств: шампуни, бальзамы, кондиционеры, маски

Назначение каждого вида средств в системе ухода

Принцип подбора средств в зависимости от типа волос

Базовые ошибки при выборе уходовой косметики

Тема 3. Безопасное использование косметических средств (0,5 акад. часа)

Общие правила применения косметических средств для волос

Возможные реакции кожи головы на уходовые средства (на бытовом уровне)

Принципы осторожного введения новых средств в уход

Практические занятия (промежуточный контроль):

Практическое занятие 1. Анализ текущего ухода (1 час)

Описание индивидуальной системы ухода обучающегося

Перечень используемых средств

Сравнение текущего ухода с базовыми принципами гигиены

Выявление несоответствий и типичных ошибок

Формирование первичных корректировок

Практическое занятие 2. Подбор средств ухода (1 час)

Подбор базового набора средств ухода (шампунь, кондиционер, базовый уход)

Обоснование выбора на уровне функционального назначения

Формирование индивидуального перечня средств ухода

Практическое занятие 3. Отработка алгоритма ухода (0,5 часа)

Составление последовательности действий ухода за волосами

Алгоритм: подготовка → мытье → уход → сушка

Фиксация оптимальной частоты процедур

Закрепление индивидуального «алгоритма ухода» в рабочем листе обучающегося

Модуль 4. Образ жизни и внешний вид.

Теоретические занятия:

Тема 1. Режим сна и восстановление как фактор внешнего вида (0,5 акад. часа)

Роль режима сна в общем состоянии организма

Влияние регулярности сна на внешний вид (включая состояние волос как внешнего признака)

Базовые принципы гигиены сна

Тема 2. Питание как элемент формирования внешнего вида (0,5 акад. часа)

Питание как фактор общего состояния организма и внешнего вида

Общие принципы сбалансированного рациона

Значение регулярности питания

Влияние базовых пищевых привычек на качество внешнего облика

Тема 3. Стресс и повседневная нагрузка (0,5 акад. часа)

Понятие стресса в повседневной жизни

Влияние эмоциональной нагрузки на общее самочувствие

Базовые способы снижения напряжения в бытовых условиях

Формирование устойчивых поведенческих привычек

Тема 4. Комплексный подход к формированию внешнего вида (0,5 акад. часа)

Взаимосвязь образа жизни и внешнего состояния

Формирование системного подхода к уходу за собой

Роль регулярности и последовательности действий

Закрепление базовых принципов личной гигиены и самоконтроля

Практические занятия (промежуточный контроль):

Практическое занятие 1. Определение типа волос и базовая самодиагностика (2 часа)

Анализ собственных волос по чек-листу признаков (жирность, плотность,

ломкость, эластичность)

Составление индивидуальной характеристики типа волос

Групповое обсуждение типичных различий и ошибок самоопределения

Формирование первичного «паспорта волос» обучающегося

Практическое занятие 2. Наблюдение и фиксация состояния волос (1 час)

Ведение простого наблюдательного листа состояния волос (7 дней — стартовый шаблон)

Фиксация: внешний вид, частота мытья, реакция на уход

Определение факторов, влияющих на текущее состояние волос (без медицинской интерпретации)

Формирование навыка системного наблюдения

Практическое занятие 3. Анализ базовых ошибок ухода (1 час)

Разбор типичных ошибок: частота мытья, температура воды, механическое воздействие

Сравнение корректных и некорректных практик ухода (кейсы)

Формирование списка индивидуальных ошибок ухода

Разработка первичных рекомендаций по их устранению

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало обучения по мере комплектования учебных групп.

Набор в группы постоянный, в течение всего календарного года.

Нормативный срок обучения – 24 часа.

Продолжительность реализации программы составляет – 4 недели.

№	Наименование модулей	Всего часов	Период обучения
1.	Основы строения волос и кожи головы.	6	1 неделя обучения (3 учебных дня по 2 академических часа)
2.	Факторы, влияющие на состояние волос. Профилактика ухудшения состояния волос.	8	2 неделя обучения (4 учебных дня, по 2 академических часа)
3.	Уход за волосами и кожей головы. Безопасное использование косметических средств.	4	3 неделя обучения (2 учебных дня по 2 академических часа)
4.	Образ жизни и внешний вид.	4	4 неделя обучения (2 учебных дня по 2 академических часа)

5.	Итоговый контроль	2	4 неделя обучения (1 учебный день)
	Итого	24	

2.2. Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения потребностям обучающихся.

Форма обучения – очная. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся – групповая.

Форма организации аудиторных занятий – учебное занятие, практическая работа.

Чаще всего используется фронтальная работа. Она предполагает одновременное выполнение общих заданий всеми обучающимися для достижения ими общей познавательной задачи.

Форма практических занятий – выполнение практических заданий.

Наполняемость учебной группы – до 10 человек.

Требования к материально-техническому обеспечению

Образовательная организация располагает необходимой материально-технической базой, соответствующей действующим санитарным правилам и нормам, и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и практической подготовки обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы предполагает наличие учебного кабинета. Практическое обучение проводится в учебном кабинете. Материально-техническая база:

Оборудования учебного кабинета: Стол – 10 шт., Стул – 10 шт., флип-чарт – 1 шт., Проектор – 1 шт., Шкаф – 2 шт., ноутбук в интернет – 1 шт., Принтер – 1 шт.

Кадровые условия реализации программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора.

Квалификация педагогических работников организации должна соответствовать Приказу Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Особые условия допуска к работе - отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

2.3. Формы контроля (аттестации)

В учебном процессе организуются различные виды контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы созданы оценочные средства и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Текущий конт роль успеваемост и

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы. Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем учебной группы в ходе изучения каждой темы на каждом занятии, в целях получения информации: о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности; о правильности выполнения требуемых действий; о соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала.

Формы т екущего конт роля: устный опрос. Примерный перечень вопросов представлен в Приложении № 1.

Крит ерии оценивания т екущего конт роля:

Высокий уровень - обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень - у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой.

Низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация)

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных тем предусмотренных образовательной программой.

Целями проведения промежуточной аттестации являются: объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы.

Формы промеж ут очного конт роля (промеж ут очной ат т ест ации): выполнение практических заданий. Примерный перечень практических заданий представлен в Приложении № 2.

Крит ерии оценивания промеж ут очной ат т ест ации:

Высокий уровень - обучающийся проявляет ярко выраженный интерес к достижению наилучшего результата, коммуникабелен, активен, склонен к

самоанализу, генерирует идеи.

Средний уровень - обучающийся стремится к выполнению заданий педагога, к достижению результата в обучении, инициативен.

Низкий уровень - обучающийся пассивен, безынициативен, неудачи способствуют снижению мотивации, нет стремления к совершенствованию в выбранной сфере деятельности, не может работать самостоятельно.

Итоговая роль (итоговая аттестация)

Освоение дополнительной образовательной программы завершается итоговой аттестацией обучающихся в форме, определяемой образовательной организацией самостоятельно.

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по дополнительной образовательной программе. Объем времени аттестационных испытаний, входящих в итоговую аттестацию обучающихся, устанавливается учебным планом.

Итоговая аттестация не может быть заменена оценкой уровня знаний на основе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Форма итоговой аттестации: экзамен в форме тестирования. Примерный перечень вопросов представлен в Приложении № 3.

Критерии оценивания итоговой аттестации:

Проверка теоретической подготовки проходит в форме тестирования с присвоением каждому обучающемуся результата «зачет / незачет».

Оценивание ответа на экзамене осуществляется следующим образом:

Оценка «отлично» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 90 %.

Оценка «хорошо» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 70 %.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 50 %.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено». Тест: количество правильных ответов < 50 %.

По результату успешной сдачи итоговой аттестации, обучающемуся выдается сертификат установленного образца.

Документ об обучении выдается на бланке, образец которого самостоятельно устанавливается организацией.

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния их здоровья. Занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов организуются совместно с другими обучающимися.

Образовательная деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется на основе дополнительных общеразвивающих программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных лиц. Сроки обучения по дополнительным общеразвивающим программам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом особенностей их психофизического развития при необходимости могут быть увеличены.

2.4. Методические материалы

Методика преподавания дополнительной общеразвивающей программы предполагает чтение лекций, проведение практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций по отдельным специфическим проблемам программы.

В ходе лекций слушателям следует подготовить конспекты лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины; проверять термины и понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь; обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе.

Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Уделить внимание понятиям, которые обозначены обязательными, для каждой темы программы.

В ходе групповых и индивидуальных консультаций обучающиеся имеют возможность получить квалифицированную консультацию по организации самостоятельного управления собственной деятельностью на основе анализа имеющегося у слушателя опыта обучения, используемых учебных стратегий, через обсуждение сильных сторон и ограничений стиля учения, а также поиск ресурсов, предоставляемых учебной организацией для достижения намеченных результатов; для решения учебных задач, для подготовки к контрольным точкам, в том числе итоговой; детально прорабатывать возникающие проблемные ситуации, осуществлять поиск вариантов их решения, определять преимущества и ограничения используемых средств для решения поставленных учебных задач, обнаруживать необходимость изменения способов организации своей работы.

Обучающиеся имеют возможность получить квалифицированную консультацию по темам программы, вопросам, на которые обучающийся не смог самостоятельно найти ответ в рекомендуемой литературе.

Для проведения практических занятий используются учебно-методические пособия, презентации.

2.5. Список литературы

1. Соколова Е.А. Основы анатомии и физиологии кожи и волос : учебник / Е.А. Соколова. — 4-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2021. — 64 с.
2. Эрнандес Е.И. Уход за волосами в практике косметолога и трихолога / Под общей ред. Е.И. Эрнандес, Е.М. Раханской. — М. : Косметика и медицина, 2020. — 188 с.
3. Крымская И.Г. Гигиена и экология человека : учебное пособие / И.Г. Крымская. — 3-е изд., доп. — Ростов н/Д : Феникс, 2016. — 351 с. — (Среднее профессиональное образование).
4. Пильщикова В.В., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пузанова Е.А., Липатова А.С. Основы здорового образа жизни : учебное пособие. — Краснодар : ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015. — 151 с.
5. Лакшин А.М., Катаева В.А. Общая гигиена с основами экологии человека : учебник. — М. : Медицина, 2004. — 464 с.

Примерный перечень вопросов для текущего контроля

1. Что понимается под гигиеническим уходом за волосами и кожей головы?
2. Какие основные элементы включает структура волоса?
3. Какие типы волос выделяют по основным характеристикам?
4. Какие внешние факторы могут влиять на состояние волос?
5. Как режим сна и отдыха может отражаться на общем внешнем виде человека?
6. Какие базовые этапы включает уход за волосами в повседневной практике?
7. Для чего предназначены основные средства ухода за волосами (шампунь, кондиционер, маска)?
8. Какие ошибки чаще всего допускаются при уходе за волосами?
9. Какие принципы следует учитывать при выборе средств ухода за волосами?
10. Что включает в себя понятие «безопасное использование косметических средств»?

Примерный перечень вопросов для промежуточного контроля

1. Перечислите три фазы жизненного цикла волоса и кратко охарактеризуйте каждую из них.
2. Чем отличается стержень волоса от его корня? Где располагается волосяная луковица и какова её роль?
3. Как связаны структура кутикулы и внешние характеристики волоса — блеск, эластичность, ломкость?
4. Какие функции выполняет кожа головы? Почему важно поддерживать её баланс при ежедневном уходе?
5. Как температура воды при мытье влияет на состояние кутикулы и кожи головы?
6. Какое воздействие оказывает регулярное применение термических приборов на структуру волоса?
7. Каким образом качество воды и загрязнение окружающей среды влияют на внешний вид волос?
8. Какую роль играет физическая активность в поддержании общего тонуса организма и внешнего вида волос?
9. Как уровень стресса влияет на внешний вид волос? Какие базовые способы снижения стресса существуют в повседневной практике?
10. Какие питательные вещества необходимы для поддержания нормального внешнего вида волос? Приведите примеры продуктов, их содержащих.
11. Что означает принцип «осторожного введения нового косметического средства»? Как его правильно применять на практике?
12. Какие реакции кожи головы могут указывать на то, что средство ухода не подходит?
13. В чём состоит разница между кондиционером и маской для волос по назначению и технике применения?
14. Что такое индивидуальный алгоритм ухода за волосами и из каких элементов он складывается?
15. Что означает комплексный подход к уходу за собой и почему изолированные меры без учета образа жизни не дают устойчивого результата?

Примерный перечень вопросов для итоговой аттестации

1. Какой слой волоса отвечает за его блеск и защиту от внешних воздействий?

Медула
Кортекс
Кутикула ✓

2. В какой фазе жизненного цикла волос активно растёт?

Катаген
Анаген ✓
Телоген

3. Какой тип волос характеризуется жирным блеском у корней уже через 12–24 часа после мытья?

Сухой
Нормальный
Жирный ✓

4. Какая температура воды при мытье волос является оптимальной с точки зрения гигиенического ухода?

Горячая — хорошо очищает кожу головы
Теплая, комфортная — не травмирует кутикулу ✓
Холодная — единственно допустимая

5. Что происходит с кутикулой волоса при регулярном воздействии высокой температуры (фен, утюжок)?

Кутикула укрепляется
Чешуйки кутикулы приподнимаются и разрушаются, волос теряет блеск и эластичность ✓
Структура волоса не изменяется

6. Для чего предназначен кондиционер (бальзам) в системе ухода за волосами?

Для очищения кожи головы от загрязнений

Для разглаживания кутикулы, облегчения расчёсывания и увлажнения волоса ✓

Для стимуляции роста волос

7. На какую часть волоса следует наносить маску для волос?

На кожу головы и корни

На длину и кончики, отступив от корней ✓

Только на кончики

8. Какой из перечисленных факторов относится к внешним факторам, негативно влияющим на состояние волос?

Сбалансированное питание

Жёсткая вода с высоким содержанием солей ✓

Регулярный режим сна

9. Как правильно вводить новое косметическое средство для волос?

Нанести на весь объем волос сразу и оценить результат

Протестировать на небольшом участке, наблюдать за реакцией кожи головы ✓

Использовать ежедневно в течение первой недели для закрепления эффекта

10. Какой признак характерен для сухого типа волос?

Быстрое засаливание у корней, тусклость

Ломкость, тусклость, ощущение стянутости кожи головы ✓

Волосы выглядят здоровыми, без особых проблем

11. Что из перечисленного является типичной ошибкой при уходе за волосами?

Нанесение кондиционера на длину волос

Мытьё волос теплой водой

Расчёсывание влажных волос с корней с усилием ✓

12. Какова правильная последовательность этапов базового ухода за волосами?

Маска → шампунь → кондиционер → сушка

Шампунь → кондиционер (маска) → смывание → сушка ✓

Кондиционер → шампунь → сушка → маска

13. Что из перечисленного относится к факторам образа жизни, влияющим на внешний вид волос?

Только выбор шампуня

Только качество воды в регионе

Режим сна, уровень стресса, питание и физическая активность ✓

14. Какое действие соответствует принципу безопасного использования косметических средств?

Использовать как можно больше средств одновременно для достижения эффекта

Соблюдать рекомендованное количество средства и время выдержки, указанные производителем ✓

Смешивать несколько средств для усиления действия

15. Что является результатом формирования индивидуального алгоритма ухода за волосами?

Полное избавление от всех проблем с волосами

Устойчивая система повседневных действий, подобранная с учётом типа волос и образа жизни ✓

Необходимость ежедневного использования всех видов уходовых средств