

Частное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
Учебный центр «Псков»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Учебного центра «Псков»
_____ Н.А.Иванов
«15» сентября 2023_ г.



Образовательная программа
профессионального обучения -
переподготовки
«Косметик-эстетист по уходу за лицом»

Утверждено на заседании
методической комиссии

Школы бизнеса Учебного центра «Псков»
протокол № 05 от «04» сентября 2023г.

Председатель методической комиссии
_____ Е.А. Ильенко

г. Псков
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы.....	3
1.2. Требования к слушателям.....	3
1.3. Форма и продолжительность обучения.....	4
2. Планируемые результаты обучения.....	4
3. Учебный план.....	12
4. Тематический план теоретического и практического обучения.....	13
4.1. Тематический план и программа дисциплины «Психология общения и профессиональная этика косметика».....	13
4.2. Тематический план и программа дисциплины «Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя. Охрана труда и техника безопасности».....	13
4.3. Тематический план и программа дисциплины «Санитария и гигиена».....	14
4.4. Тематический план и программа дисциплины «Организация рабочего места. Материаловедение».....	15
4.5. Тематический план и программа дисциплины «Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и мышц. Заболевания кожи. Возрастные особенности кожи».....	16
4.6. Тематический план и программа дисциплины «Гигиеническая чистка лица, шеи и зоны декольте. Очищающие процедуры».....	17
4.7. Тематический план и программа дисциплины «Косметический массаж лица, шеи и зоны декольте».....	22
4.8. Тематический план и программа дисциплины «Косметические маски для лица, шеи и зоны декольте».....	24
4.9. Тематический план и программа дисциплины «Окраска бровей, коррекция формы бровей».....	25
4.10. Тематический план и программа дисциплины «Эстетическая коррекция волосяного покрова лица, шеи и зоны декольте».....	27
5. Тематический план и программа производственной практики.....	28
6. Список использованной литературы.....	33
7. Квалификационный экзамен.....	34
7.1. Экзаменационные билеты для проверки теоретических знаний.....	34
7.2. Задания для практической части экзамена.....	38

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы

Программа профессионального обучения – переподготовки, по профессии «Косметик-эстетист по уходу за лицом» разработана на основе требований:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Профессионального стандарта «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 декабря 2014 г. № 1069н;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 «Технологии индустрии красоты», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 г. № 775;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 14 июля 2023 г. № 534 «Об утверждении перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2020 г. № 438 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;
- Методических рекомендаций по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов (утверждены Министром образования и науки Российской Федерации 22.01.2015 г. № ДЛ-1/05вн).

Цель обучения - сформирование и совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в сфере предоставления услуг по косметическому уходу за лицом путем механического и физического воздействия в целях омоложения и коррекции проблемных зон, предоставление профессиональных эстетических услуг профилактического ухода за внешностью человека в разные периоды жизни.

1.2. Требования к слушателям

Система профессиональной подготовки персонала по рабочим профессиям, должностям служащих предусматривает:

- переподготовку с целью освоения новой рабочей профессии, находящейся вне сферы их предыдущей профессиональной деятельности;
- переподготовку специалистов со средним профессиональным и высшим образованием

На обучение принимаются лица не моложе 18 лет, имеющие образование не ниже основного общего и среднего общего образования. Годность по состоянию здоровья, подтверждаемая медицинской справкой (заключением).

1.3. Форма и продолжительность обучения

Продолжительность обучения определяется учебным планом и составляет 320 часов/ 40 дней/ 8 недель/ 2 месяца, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (практической) учебной работы, текущей, промежуточной и итоговой аттестации. Форма обучения - очная, очно-заочная, с отрывом и без отрыва от производства, использование современных и дистанционных технологий.

Во время прохождения производственного обучения слушатель заполняет дневник-отчет о производственном обучении.

Профессиональное обучение слушателей завершается итоговой аттестацией в форме квалификационного экзамена. К проведению квалификационного экзамена привлекаются представители работодателей, их объединений. Квалификационный экзамен включает в себя практическую работу и проверку теоретических знаний в пределах квалификационных требований, указанных в профессиональном стандарте «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг».

Итоговая аттестация выпускников осуществляется аттестационной комиссией, состав которой формируется УЦ «Псков» и утверждается приказом директора. Комиссия приступает к работе при завершении слушателями обучения и их допуске к итоговой аттестации.

Лица, освоившие образовательную программу в полном объеме и успешно сдавшие квалификационный экзамен, получают квалификацию по профессии рабочего, должности служащего «Косметик-эстетист по уходу за лицом» и подтверждается документом о квалификации - свидетельством о профессии рабочего, должности служащего.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть основной программы профессионального обучения и (или) отчисленным из организации, осуществляющей образовательную деятельность, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

2. Планируемые результаты обучения

Выпускник, освоивший образовательную программу «Косметик-эстетист по уходу за лицом», должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Выполнять косметические услуги по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте.

ПК 1.3. Выполнять услуги по оформлению бровей различными техниками с учетом запроса клиента.

ПК 1.5. Выполнять санитарно-эпидемиологические требования при предоставлении косметических услуг.

Выпускник по результатам обучения должен освоить трудовые функции, трудовые действия, овладеть необходимыми умениями и обладать необходимыми знаниями согласно разделу 3.1., 3.1.1., 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4. и 3.1.5. профессионального стандарта «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг».

Обобщенная трудовая функция: «Предоставление косметических услуг по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте»

Трудовая функция: А/01.4 «Выполнение гигиенической чистки лица, шеи и зоны декольте различными способами»

Трудовые действия	• Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	• Оценка состояния кожи, определение и согласование с клиентом вида гигиенической чистки
	• Подбор профессиональных средств и препаратов для гигиенической чистки
	• Тестирование кожи
	• Выполнение чистки лица и (или) шеи, зоны декольте различными способами
	• Консультирование клиента по уходу за кожей лица, шеи в домашних условиях с применением косметических средств
Необходимые умения	• Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	• Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	• Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	• Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации
	• Определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с состоянием кожи, возрастными особенностями и пожеланием клиента
	• Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
	• Соблюдать технологию выполнения атрауматической, вакуумной, механической, ультразвуковой и комбинированной чистки кожи лица и (или) шеи, зоны декольте
	• Применять различные косметические средства при выполнении

Необходимые знания	чистки кожи
	• Подбирать индивидуальные программы по уходу за кожей лица и (или) шеи, зоны декольте в домашних условиях с применением косметических средств
	• Производить расчет стоимости оказанной услуги
	• Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
	• Психология общения и профессиональная этика косметика
	• Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	• Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов
	• Состав и свойства косметических средств и используемых материалов
	• Нормы расхода косметических средств и используемых материалов
	• Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков
	• Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи
	• Возрастные особенности кожи
	• Виды гигиенических чисток лица, шеи и зоны декольте, показания и противопоказания
	• Технология выполнения атрауматической, вакуумной, механической, ультразвуковой и комбинированной чистки кожи лица и (или) шеи, зоны декольте
	• Правила оказания первой помощи
	• Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

Трудовая функция: А/02.4 «Выполнение косметического массажа лица, шеи и зоны декольте»

Трудовые действия	• Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	• Подбор профессиональных средств и препаратов для косметического массажа
	• Оценка состояния кожи, определение и согласование с клиентом индивидуальной программы косметического массажа
	• Выполнение различных видов косметического массажа
	• Консультирование клиента по выполнению косметического самомассажа лица, шеи, зоны декольте в домашних условиях
Необходимые умения	• Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	• Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	• Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	• Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации
	• Определять вид необходимой косметической услуги в

	соответствии с состоянием кожи, возрастными особенностями и пожеланием клиента
	• Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
	• Соблюдать техники выполнения пластического, гигиенического, аппаратного массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте, спа-массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте
	• Применять различные косметические средства при выполнении косметического массажа
	• Производить расчет стоимости оказанной услуги
	• Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
Необходимые знания	• Психология общения и профессиональная этика косметика
	• Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	• Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов
	• Состав и свойства косметических средств и используемых материалов
	• Нормы расхода косметических средств и используемых материалов
	• Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков
	• Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи
	• Возрастные особенности кожи
	• Виды косметического массажа, показания и противопоказания
	• Особенности и последовательность массажных приёмов при выполнении пластического, гигиенического, аппаратного массажа, спа-массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте
	• Техника выполнения пластического, гигиенического, аппаратного массажа, спа-массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте
	• Правила оказания первой помощи
	• Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

Трудовая функция: А/03.4 «Выполнение различных косметических масок для лица, шеи и зоны декольте»

Трудовые действия	• Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	• Оценка состояния кожи, определение и согласование с клиентом индивидуальной программы косметических масок
	• Подбор профессиональных средств и препаратов для косметических масок
	• Тестирование кожи
	• Нанесение различных косметических масок
	• Консультирование клиента по выполнению косметических

Необходимые умения	масок в домашних условиях
	• Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	• Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	• Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	• Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации
	• Определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с состоянием кожи, возрастными особенностями и пожеланием клиента
	• Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
	• Соблюдать технологию нанесения масок на кожу лица, шеи и зоны декольте
	• Применять различные косметические средства при выполнении косметических масок
	• Производить расчет стоимости оказанной услуги
Необходимые знания	• Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
	• Психология общения и профессиональная этика косметика
	• Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	• Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов
	• Состав и свойства косметических средств и используемых материалов
	• Нормы расхода косметических средств и используемых материалов
	• Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков
	• Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи
	• Возрастные особенности кожи
	• Виды косметических масок для кожи лица, шеи и зоны декольте; показания, противопоказания
	• Технология нанесения косметических масок
	• Правила оказания первой помощи
	• Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

Трудовая функция: А/04.4 «Окрашивание бровей, коррекция формы бровей»

Трудовые действия	• Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	• Подбор профессиональных средств и препаратов для проведения окраски и оформления бровей, ресниц
	• Выполнение окраски бровей различными способами
	• Выполнение коррекции формы бровей различными способами

	• Консультирование клиента по окраске и оформлению бровей, ресниц в домашних условиях
Необходимые умения	• Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	• Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	• Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	• Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации
	• Подбирать индивидуальную форму бровей в соответствии с формой лица и особенностями внешности клиента
	• Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
	• Подбирать краситель в соответствии с пигментом волос бровей
	• Проводить тест на аллергическую реакцию кожи
	• Соблюдать технологию окраски бровей
	• Выполнять коррекцию формы бровей при помощи косметического пинцета, горячего воска, с помощью нити
	• Производить расчет стоимости оказанной услуги
	• Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
Необходимые знания	• Психология общения и профессиональная этика косметика
	• Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	• Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов
	• Состав и свойства косметических средств и используемых материалов
	• Нормы расхода косметических средств и используемых материалов
	• Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков
	• Колористические типы внешности, формы лица и формы бровей
	• Визуальные эффекты при изменении формы и цвета бровей
	• Технология окраски бровей
	• Техника коррекции формы бровей при помощи косметического пинцета, горячего воска, с помощью нити
	• Правила оказания первой помощи
	• Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

Трудовая функция: А/05.4 «Эстетическая коррекция волосяного покрова лица, шеи и зоны декольте различными способами»

Трудовые действия	• Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	• Оценка состояния волосяного покрова, определение и

	согласование с клиентом способа проведения косметической услуги
	• Подбор профессиональных средств и препаратов для проведения косметической услуги
	• Тестирование кожи
	• Выполнение восковой, механической коррекции волосяного покрова, шугаринга
Необходимые умения	• Консультирование клиента по уходу за кожей после проведенной коррекции волосяного покрова в домашних условиях
	• Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	• Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	• Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	• Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации
	• Определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с состоянием волосяного покрова, возрастными особенностями и пожеланием клиента
	• Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
	• Соблюдать технологию выполнения восковой, механической коррекции волосяного покрова, шугаринга
	• Применять различные косметические средства при выполнении коррекции волосяного покрова
	• Производить расчет стоимости оказанной услуги
Необходимые знания	• Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
	• Психология общения и профессиональная этика косметика
	• Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	• Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов
	• Состав и свойства косметических средств и используемых материалов
	• Нормы расхода косметических средств и используемых материалов
	• Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков
	• Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи
	• Возрастные особенности кожи
	• Виды эстетической коррекции волосяного покрова лица, шеи, зоны декольте, показания и противопоказания
	• Технология выполнения восковой коррекции волосяного покрова лица и (или) шеи и зоны декольте
	• Технология выполнения механической коррекции волосяного покрова лица и (или) шеи и зоны декольте
	• Технология выполнения шугаринга

	• Правила оказания первой помощи
	• Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

3. Учебный план



УТВЕРЖДАЮ

Директор УЦ "Псков"

Н. А. Иванов

2023 г.

Учебный план по программе профессионального обучения – переподготовки по профессии

«Косметик-эстетист по уходу за лицом»

Срок обучения 320 час./ 2 мес./ 8 нед./ 40 дней

Учебная нагрузка в неделю 40 час.

Квалификация косметик-эстетист по уходу за лицом

Документ об окончании обучения свидетельство

№ п/п	Курсы, предметы	Всего часов	В т.ч. практические занятия	Срок обучения (месяцев)	
				1	2
				Количество часов	
1.	Общепрофессиональные дисциплины				
1.1.	Психология общения и профессиональная этика косметика	1		1	
1.2.	Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя. Охрана труда и техника безопасности	1		1	
	Итого:	2			
2.	Профессиональные дисциплины				
2.1.	Санитария и гигиена	1		1	
2.2.	Организация рабочего места. Материаловедение	1		1	
2.3.	Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и мышц. Заболевания кожи. Возрастные особенности кожи	4		4	
2.4.	Гигиеническая чистка лица, шеи и зоны декольте. Очищающие процедуры	96	88	96	
2.5.	Косметический массаж лица, шеи и зоны декольте.	40	36	40	
2.6.	Косметические маски для лица, шеи и зоны декольте	32	24	16	16
2.7.	Окраска бровей, коррекция формы бровей	40	36		40
2.8.	Эстетическая коррекция волосяного покрова лица, шеи и зоны декольте	40	36		40
	Итого:	254	220		
3.	Производственная практика	56			56
	Итого:	56			
4.	Итоговая аттестация	8			8
	Всего:	320		160	160

Заведующая Школой бизнеса Е.А. Ильенко

Рассмотрено на заседании методической комиссии отделения «Школа бизнеса»

Протокол № 05 от «04» сентября 2023 г.

Календарный учебный график программы

Календарный месяц, в котором проводится обучение по программе	Даты начала и окончания обучения по программе	День освоения программы	Дисциплина программы и количество часов
(Наименование месяца)	Теоретические и практические (даты проведения)	1 день	Д 1 (1 час) Д 2 (1 час) Д 3 (1 час) Д 4 (1 час) Д 5 (4 час)
		2 день	Д 6 (8 час)
		3 день	Д 6 (8 час)
		4 день	Д 6 (8 час)
		5 день	Д 6 (8 час)
		6 день	Д 6 (8 час)
		7 день	Д 6 (8 час)
		8 день	Д 6 (8 час)
		9 день	Д 6 (8 час)
		10 день	Д 6 (8 час)
		11 день	Д 6 (8 час)
		12 день	Д 6 (8 час)
		13 день	Д 6 (8 час)
		14 день	Д 7 (8 час)
		15 день	Д 7 (8 час)
		16 день	Д 7 (8 час)
		17 день	Д 7 (8 час)
		18 день	Д 7 (8 час)
		19 день	Д 8 (8 час)
		20 день	Д 8 (8 час)
		21 день	Д 8 (8 час)
		22 день	Д 8 (8 час)
		23 день	Д 9 (8 час)
		24 день	Д 9 (8 час)
		25 день	Д 9 (8 час)
		26 день	Д 9 (8 час)
		27 день	Д 9 (8 час)
		28 день	Д 10 (8 час)
		29 день	Д 10 (8 час)
		30 день	Д 10 (8 час)
		31 день	Д 10 (8 час)
		32 день	Д 10 (8 час)
	Производственная практика (даты проведения)	33 день	Производственная практика (8 час)
		34 день	Производственная практика (8 час)
		35 день	Производственная практика (8 час)
		36 день	Производственная практика (8 час)
		37 день	Производственная практика (8 час)
		38 день	Производственная практика (8 час)
		39 день	Производственная практика (8 час)
	Итоговая аттестация (дата проведения)	40 день	Итоговая аттестация (8 час)
Используемые сокращения наименований дисциплин программы:			
Дисциплина 1 (Д 1) – Психология общения и профессиональная этика. Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя. Охрана труда и техника безопасности			
Дисциплина 2 (Д 2) – Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя. Охрана труда и техника безопасности			
Дисциплина 3 (Д 3) – Санитария и гигиена			
Дисциплина 4 (Д 4) – Организация рабочего места. Материаловедение			
Дисциплина 5 (Д 5) – Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и мышц. Заболевания кожи. Возрастные особенности кожи			
Дисциплина 6 (Д 6) – Гигиеническая чистка лица, шеи и зоны декольте. Очищающие процедуры			

Дисциплина 7 (Д 7) – Косметический массаж лица, шеи и зоны декольте
Дисциплина 8 (Д 8) – Косметические маски для лица, шеи и зоны декольте
Дисциплина 9 (Д 9) – Окраска бровей, коррекция формы бровей
Дисциплина 10 (Д 10) – Эстетическая коррекция волосяного покрова лица, шеи и зоны декольте

4. Тематический план теоретического и практического обучения

4.1. Тематический план и программа дисциплины «Психология общения и профессиональная этика косметика»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Цели, функции, виды и уровни общения. Нормы и правила профессионального поведения и этикета. Управление конфликтами и стрессами	1
	Итого	1

Тема 1. Цели, функции, виды и уровни общения. Нормы и правила профессионального поведения и этикета. Управление конфликтами и стрессами.

Понятие «общение». Цели общения: биологическое, социальное. Виды общения: деловое, личностное, инструментальное, целевое. Содержание общения. Средства общения. Уровни общения. Функции общения. Структура общения. Обмен информацией. Стороны общения: перцептивная, интерактивная.

Понятие «профессиональный этикет». Что включает в себя профессиональный этикет. Правила профессионального этикета. Профессиональный этикет – нормы, принципы, такт и манеры поведения. Техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности. Этика взаимоотношений в трудовом коллективе, в общении с потребителями.

Понятие «межличностные отношения». Что включают в себя межличностные отношения. Компоненты межличностных отношений: когнитивный, эмоциональный, поведенческий. Виды межличностных отношений: производственные, бытовые, формальные, неформальные. Этапы развития межличностных отношений. Понятие аттракции, и ее проявление в межличностных отношениях. Законы аттракции.

Понятие конфликта. Виды конфликтов: межгрупповые конфликты и их типы. Структура конфликта: участники, предмет, объект, микро- и макросреда. Динамика конфликта: начало, развитие, завершение. Способы поведения в конфликтной ситуации: соревнование, приспособление, избегание, компромисс, сотрудничество. Механизмы взаимопонимания в общении. Техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения. Виды и способы разрешения конфликтов. Управление конфликтами и стрессами в процессе профессиональной деятельности.

4.2. Тематический план и программа дисциплины «Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя. Охрана труда и техника безопасности»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Виды сервисной деятельности. Правила, культура обслуживания клиентов. Расчет расхода материалов и препаратов. Расчет стоимости услуг. Требования по охране труда и технике безопасности. Санитарно-эпидемиологические	1

	требования	
	Итого	1

Тема 1. Виды сервисной деятельности. Правила, культура обслуживания клиентов. Расчет расхода материалов и препаратов. Расчет стоимости услуг. Охрана труда и техника безопасности. Санитарно-эпидемиологические требования.

Понятие «сервисная деятельность». Классификация сервисной деятельности: по масштабу, по степени адаптации к потребителям, по направленности услуг, по содержанию работ, по времени его осуществления. Формы обслуживания.

Законодательные акты в сфере бытового обслуживания. Правила обслуживания клиентов. Критерии и составляющие качества услуг в профессиональной деятельности. Культура обслуживания потребителей. Продвижение профессиональных услуг и товаров.

Составление перечня услуг, в зависимости от выполняемых видов косметологического ухода. Выделяем составляющие услуги: расходные материалы (жидкость и салфетки для снятия макияжа; одноразовые расходные материалы, используемые при процедуре (простыня, шапочка, бахилы, перчатки и пр.), косметологические средства (скрабы, пилинги, тоники, масла, сыворотки, крема и пр.), амортизация оборудования, вложения в рекламу, вложения в образование, создание собственного портфолио, вложения в обучение. Рассчитываем себестоимость услуги. Оптимизация расходов. Формирование цены услуги.

Расчет стоимости услуги в салоне: 50% - это себестоимость услуги, то есть расходные материалы и оплата работы сотрудников, 30% - общие издержки (аренда, оплата коммунальных услуг, амортизация оборудования, затраты на рекламу и т.д.), 20% - чистая прибыль предприятия (хорошо, когда эта цифра выше, но прибыль в 20%, как правило, обеспечивает стабильную финансовую ситуацию в салоне); для частного косметолога: 40 % - расходные материалы, 25 % - общие издержки, 35 % - чистая прибыль.

Общие требования охраны труда. Требования охраны труда перед началом работы. Требования охраны труда во время работы. Требования по охране труда после работы. Требования по охране труда в аварийных ситуациях. Техника безопасности при выполнении различных видов косметологического ухода.

Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметологические услуги.

4.3. Тематический план и программа дисциплины «Санитария и гигиена»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Правила санитарии и гигиены. Дезинфекция и стерилизация инструментов. Профилактика профессиональных заболеваний	1
	Итого	1

Тема 1. Правила санитарии и гигиены. Дезинфекция и стерилизация инструментов. Профилактика профессиональных заболеваний.

Понятие «гигиена», «санитария». Гигиена труда. Физиолого-гигиенические основы трудового процесса. Режим труда и отдыха. Режим работы в салонах. Гигиенические требования к одежде и обуви. Средства индивидуальной защиты, применяемые в салонах. Производственная

санитария, её задачи. Санитарно-гигиенические нормы для производственных помещений. Санитарные требования к производственным помещениям. Санитарно-технологические мероприятия по максимальному снижению загрязнения воздуха рабочих помещений рабочих мест.

Санитарный уход за рабочими залами и другими помещениями салона. Понятие об асептике и антисептике. Дезинфекция и стерилизация. Общее понятие. Основные и современные методы и средства дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации инструментов, используемых в салонах красоты. Правила обработки и утилизации одноразового инструментария. Правила обработки многоразового инструмента. Правила приготовления рабочих растворов для осуществления стерилизации и дезинфекции инструмента. Режимы приготовления рабочих растворов. Современные аппараты (стерилизаторы), типы, характеристика.

Профилактика профессиональных заболеваний и производственного травматизма. Краткая характеристика условий труда в салоне. Профилактика профессиональных заболеваний. Правила очистки воздуха рабочих помещений, рабочих мест. Значение медицинских осмотров, периодичность. Пыль и её влияние на организм. Заболевания от воздействия пыли, химических реактивов, аллергические заболевания (актуальность влажных уборок в салоне). Глазной травматизм и заболевания глаз. Причины травм глаз, меры предупреждения. Самопомощь и первая доврачебная помощь при порезах, ушибах, ожогах. Личная гигиена. Гигиена тела и одежды.

4.4. Тематический план и программа дисциплины «Организация рабочего места. Материаловедение»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Оборудование, инвентарь косметического кабинета. Инструменты, материалы, препараты. Состав и свойства препаратов и материалов, нормы расхода	1
	Итого	1

Тема 1. Оборудование, инвентарь косметического кабинета. Инструменты, косметические средства. Состав и свойства препаратов и материалов, нормы расхода.

Оборудование для косметического кабинета: кресло косметическое или кушетка, стул или табурет для косметолога, лампа-лупа, аппарат д'Арсонваля, vaporизатор, воскоплав, стерилизатор, передвижной столик для аксессуаров. Правила использования и эксплуатации оборудования, аппаратуры, приспособлений и инструментов. Инвентарь: бикс для стерильных материалов, лоточки разного размера, флаконы, баночки, мерные стаканы (стеклянные или фарфоровые), емкость для замачивания инструментов, корзина с крышкой для грязного белья, корзина для мусора, небольшая емкость для отходов. Бельё: халаты, полотенца для рук (менять каждый день), чехол на кресло, простыни, пеньюары, шапочки или повязки для волос, трусики одноразовые для депиляции, салфетки, клеенка.

Инструменты: ложечка Уна, игла Видаля или копьё, шпатель, ножницы медицинские, пинцет с зажимом, пинцет для бровей, корнцанг, шпатели для депиляции в зависимости от типов воска. Косметические средства: средства по уходу за кожей лица, тела и т.д. (лосьоны, кремы, маски), краска для ресниц и бровей, оксидант для краски, средство для отирания краски, крем для

защиты кожи век при окраске ресниц, воски для депиляции, средство до и после депиляции и др. Материалы: кисти для масок, косметические салфетки бумажные, салфетки хлопчатобумажные или одноразовые 50х50 см, диски косметические, вата, бинт, перчатки латексные. Средства для дезинфекции: аламинол, хлоргексидин и др. Медикаменты: 3%-ный раствор перекиси водорода, борная кислота, этиловый спирт (70° и 96°), спиртовой раствор йода, нашатырный спирт, спиртовой раствор календулы, спиртовой раствор салициловой кислоты, валидол, кордиамин (для гипотоников), валокордин (для гипертоников), антигистаминные препараты (супрастин, диазолин, кларетин и др.), навески марганцовокислого калия по 50 мг.

Состав, свойства и сроки годности профессиональных препаратов и материалов, их воздействие на кожу. Правила использования, нормы расхода косметических, расходных материалов, моющих и дезинфицирующих средств. Правила сбора и утилизации отходов производства услуг.

4.5. Тематический план и программа дисциплины «Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и мышц. Заболевания кожи. Возрастные особенности кожи»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Кожа, её функции и строение	1
2	Процессы старения и биохимия кожи	1
3	Основы дерматологии	1
4	Диагностика и типы кожи	1
	Итого	4

Тема 1. Кожа, её функции и строение.

Функции кожи: защитная, терморегуляторная, дыхательная, выделительная, синтетическая. Схема строения кожи: стержень волоса, роговой слой эпидермиса, зародышевый (базальный) слой эпидермиса, поверхностное сосудистое сплетение, нервное окончание, сальная железа, корень волоса, волосяная мышца, глубокое сосудистое сплетение, нервное волокно, подкожная клетчатка, тельце нервного окончания, потовая железа, волосяная луковица, волосяной сосочек. Строение и функции эпидермиса: роговой слой, блестящий слой, зернистый слой, шиповатый слой, базальный (зародышевый) слой. Дермально-эпидермальный контакт. Строение и функции дермы: сосочковый слой и сетчатый слой. Строение и функции гиподермы. Кровеносная система кожи. Лимфатическая система кожи. Нервно-рецепторный аппарат кожи. Придатки кожи: потовые и сальные железы, волосы, ногти.

Тема 2. Процессы старения и биохимия кожи.

Факторы, влияющие на старение кожи: внутренние (наследственность, стрессы, нарушения иммунной и гормональной систем) и внешние (УФ-излучение, неблагоприятная экология, аллергены, механические повреждения, курение, нерациональное питание и т.д.). Процессы старения кожи: перекисное окисление липидов клеточных мембран, процессы гликации, замедление митотического деления клеток, замедление скорости продвижения новых клеток к поверхности кожи, истончение зернистого слоя и утолщение рогового слоя эпидермиса, замедление и нарушение функций фибробластов, нарушение эпидермального барьера,

нарушение синтеза и деструкции коллагена и эластина, замедление отшелушивания эпителия рогового слоя, повышение трансэпидермальной потери воды. Борьба с процессами старения кожи: здоровый образ жизни (нормальный сон, рациональное питание, физическая активность, защита от УФ-облучения), использование методов физиотерапии, использование косметических средств.

Тема 3. Основы дерматологии.

Первичные морфологические элементы: полостные, имеющие полость, заполненную серозным, кровянистым и гнойным содержимым – пузырек, пузырь, гнойничок (пустула); бесполостные, не имеющие полости – пятно, узелок (папула), узел, волдырь, бугорок. Вторичные морфологические элементы: гиперпигментация, депигментация, чешуйка, эрозия, ссадина, язва, трещина, надрыв, корка, рубец, атрофия, лихенификация, вегетация.

Кожные болезни: дерматиты, розацея (розовые угри), демодекс, хейлиты, бактериальные поражения кожи (пиодермия, вульгарные угри), вирусные заболевания (герпес простой, бородавки плоские (юношеские), подошвенные, остроконечные (кондиломы), папилломы (нитевидные бородавки, или акрохорды), контагиозный моллюск), нарушение пигментации (витилиго (пегая кожа), красная волчанка, псориаз, сифилис, себорея, акне).

Тема 4. Диагностика и типы кожи.

Диагностика кожи: лампа-лупа, увеличительные очки-бинокляры, лампа Вуда. Для определения кислотно-основного показателя пользуются рН-метром (рН 5,5-6,0 – нормальная кожа; рН 3-4 – сухая кожа; рН 7-8 – жирная кожа). Степень увлажненности кожи определяется корнеометром (влажнометром). Для определения жирности кожи используют себуметр-фотометр. Эластичность кожи исследуют мануально и измеряют прибором, можно при помощи ротационно-компрессионного метода. Определение тургора кожи возможно по кожной складке. Определение типа кожи – основным критерием является активность сальных желез, потовые железы, эпидермальные липиды, влагоудерживающие субстанции. Типы кожи: нормальная, сухая, жирная, комбинированная. Индивидуальная карта клиента – сведения о клиенте и результаты обследования кожи; план проведения косметических процедур в зависимости от состояния кожи.

4.6. Тематический план и программа дисциплины «Гигиеническая чистка лица, шеи и зоны декольте. Очищающие процедуры»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Виды чистки лица, шеи и зоны декольте. Основные принципы косметического ухода. Виды косметических услуг в соответствии возрастным особенностям	8
2	Механическая чистка кожи. Показания и противопоказания	8
3	Атравматическая чистка кожи. Показания и противопоказания	8
4	Ультразвуковая чистка кожи. Показания и противопоказания	16
5	Комбинированная чистка кожи. Показания и противопоказания	16
6	Дарсонвализация. Показания и противопоказания	16
7	Вакуумная чистка кожи. Показания и противопоказания	8
8	Гоммаж, скрабирование, пилинг. Показания и противопоказания	16
	Итого	96

Тема 1. Виды чистки лица, шеи и зоны декольте. Основные принципы косметического ухода. Виды косметических услуг в соответствии возрастным особенностям.

Виды чистки кожи: ручная (механическая), химическая чистку фруктовыми и другими кислотами (пилинг); чистка различными масками, аппаратная чистка (ультразвук, вакуум и электрические токи), комбинированная.

Основные принципы косметического ухода: демакияж глаз и губ, очищение лица и шеи, тонизирование, увлажнение и защита. Массажные линии при демакиже и очищении. Виды косметического ухода: гигиенический (применение косметических средств и процедур для нормализации физиологических функций кожи и ее придатков); лечебный (использование лекарственных косметических средств (космецевтиков) и физиотерапевтических процедур с лечебной целью); декоративный (применение косметических средств и процедур для коррекции косметических недостатков).

Последовательность процедур от типа и состояния кожи: для нормальной кожи (демакияж, тонизация, вапоризация, броссаж, массаж, маска, дневной крем); для сухой кожи (демакияж, тонизация, вакуум-спрей, маска-пилинг без абразивных частиц, электрофорез, массаж, маска (питательная, увлажняющая), дневной крем); для жирной кожи без воспалительных элементов (демакияж, тонизирование, пилинг или броссаж, вапоризация, чистка или дезинкрустация, дарсонвализация, маска поросуживающая и подсушивающая); для жирной кожи с воспалительными элементами (демакияж, тонизация, вапоризация, чистка, дарсонвализация, маска дезинфицирующая и подсушивающая).

Методы коррекции от типа старения кожи: при деформационном типе (химические пилинги, чистки вакуумные и механические, вакуумный массаж (лимфодренаж), микротоковая терапия, массаж, лифтинг-маски); при мелкоморщинистом типе (химический пилинг, микродермабразия, электрофорез, парафинотерапия, микротоковая терапия, массаж, маски увлажняющие, питательные, термоактивные и др.).

Тема 2. Механическая чистка кожи. Показания и противопоказания.

Техника проведения процедуры: проведение теста на аллергическую реакцию, демакияж, очищение кожи, тонизация, распарить кожу 5-10 минут, протереть 3% раствором перекиси водорода, процедура чистки кожи, протереть кожу спиртовым раствором, дарсонвализация 3-5 минут, наложить маску, снятие маски.

Возможные осложнения после процедуры: покраснение кожи лица, отеки, гематомы, воспалительные элементы на коже, рубцы, аллергия, инфицирование.

Показания: применяется для ухода за жирной и комбинированной кожей, наличие единичных угрей, комедонов, милиумов (белые угри). Противопоказания: воспалившиеся и нагноившиеся угри, гнойничковые заболевания кожи (сикоз, фурункулез и др.), кожные заболевания (экзема, герпес и др.), эпилепсия, бронхиальная астма, тяжелая форма гипертонической болезни, критические дни.

Тема 3. Аппаратная чистка кожи. Показания и противопоказания.

Техника проведения процедуры: проведение теста на аллергическую реакцию, демакияж, очищение, пилинг, обработка кожи специальным разогревающим составом на основе липолитического раствора и лосьона, нанесение маски с фруктовой кислотой небольшой концентрации, чистка (нанесение слоя пилинговой смеси с повышенным содержанием кислоты), нанесение лосьона с антисептическими свойствами, нанесение маски, нанесение защитного питательного крема.

Возможные осложнения после процедуры: возникновение раздражения, шелушения, длительного покраснения, аллергических реакций; обострение дерматологических заболеваний,

недостаточная компетентность косметолога может привести к травмированию кожи и небольшим ожогам.

Показания: поверхностные загрязнения; расширенные поры; пигментация; повышенная жирность; себорея; мелкие косметические дефекты; комедоны, угри, черные точки; рубцовые изменения, сохранившиеся после акне; признаки фотостарения; неглубокие морщины; сухость кожи; нездоровый цвет лица; неровный рельеф; увядающая кожа. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость используемых средств; склонность к аллергии; дерматологические заболевания: псориаз, экзема, гнойничковое поражение кожи, герпетическая инфекция; келоидные рубцы; нарушение целостности кожи лица (порезы, ссадины, ожоги); крупные родинки; новообразования.

Тема 4. Ультразвуковая чистка кожи. Показания и противопоказания.

Техника проведения процедуры: демакияж с применением средства по типу кожи, нанесение скраба (данный этап можно пропустить, он проводится на усмотрение мастера), нанесение геля для распаривания, непосредственно ультразвуковая чистка, нанесение маски (по желанию) и крема.

Возможные осложнения после процедуры: появление травматических повреждений (проявляются в виде покраснения, шелушения, раздражения кожи, ощущение покалывания и жжения) с неправильным применением и положением скраббера (лопатки) во время чистки.

Показания: неравномерный цвет лица; веснушки и пигментные пятна; наличие мелких воспалений, акне, прыщей, угрей, комедонов; сухие, шелушащиеся участки кожи, провоцирующее раздражение по краям; незажившие постакне, шрамы или рубцы, оставшиеся от ран; чрезмерная сухость кожи; вялость кожного покрова, признаки потери тонуса. **Противопоказания:** кожные воспалительные или аллергические заболевания в острой стадии; невралгии тройничного или глазного нервов; инфекционные патологии в острой стадии; бронхиальная астма; заболевания капилляров, болезненное расширение; новообразования любого происхождения; туберкулез; родинки на участках кожи, которые планируется обработать; патологии сердечно-сосудистой системы, почек, печени; беременность; перенесенные недавно другие виды косметического воздействия или хирургические вмешательства, например, химический пилинг или имплантация «золотых нитей».

Тема 5. Комбинированная чистка кожи. Показания и противопоказания.

Техника проведения процедуры: демакияж, по необходимости скрабирование, деликатный массаж, распаривание или холодное гидрирование (маска-гель на 15-20 минут), обезжиривание и дезинфекция, механическая чистка, ультразвуковая чистка, обработка дезинфицирующими, сужающими порами косметическими средствами, нанесение противовоспалительных, успокаивающих и увлажняющих масок, нанесение питательного или увлажняющего крема.

Возможные осложнения после процедуры: припухлость и покраснение; шелушение кожного покрова; при применении мануальной чистки возможны микротравмы, гематомы, стойкие отеки; ультразвуковое воздействие иногда приводит к локальным ожогам.

Показания: угревая сыпь, прыщи, черные точки, милиумы (белые точки); повышенная жирность кожи; сальные пробки; фурункулы; тусклый, нездоровый цвет лица; кератоз; неровная, бугристая кожа; снижение тонуса кожного покрова; воспаления; отеки; небольшие шрамы, стрии. **Противопоказания:** дерматит; экзема; розацеа; псориаз; фурункулез; герпес; демодекоз; острые воспаления; купероз; витилиго; повышенная сухость кожи; склонность к аллергическим реакциям; наличие крупных родинок на обрабатываемом участке; нарушение целостности кожи (ссадины, порезы, трещинки); высокая температура; лихорадочное состояние; невралгии; высокое артериальное давление; нарушение кровообращения;

заболевания сердечно-сосудистой системы; болезни крови; бронхиальная астма; онкологические заболевания; эпилепсия; миома; эндокринные нарушения; металлические импланты; армирование кожи лица золотыми и ли платиновыми нитями; беременность; активная фаза менструального цикла; слишком низкий порог болевой чувствительности.

Тема 6. Дарсонвализация. Показания и противопоказания.

Что такое дарсонвализация. Типы дарсонвализации: бесконтактная и контактная. основные насадки для дарсонваля: «капля» (воздействует точечно на небольшие местные воспаления – прыщи, угри, сила тока с этой насадкой самая высокая) , «лепесток» (этой насадкой можно самостоятельно регулировать область воздействия – от точки до более обширной площади; насадка предназначена для труднодоступных мест), «грибок» (предназначен для процедур на значительных участках кожи, с этой насадкой можно делать не только дарсонваль для лица, но и массировать бедра, ягодицы для избавления от целлюлита), «расческа» (предназначена для волосистой части головы, используется для лечения выпадения волос, себореи).

Показания: аллергические высыпания; угревая сыпь, гнойничковые элементы, комедоны; кожный зуд; слишком сухая или жирная кожа; отеки; шелушение; сниженный тонус, дряблость кожи; обвисший контур лица; потливость кожи; растяжки; псориаз; герпетические язвочки; заломы; обвисшая кожа; глубокие носогубные складки; синяки; постакне, шрамы; сосудистые звездочки; расширенные поры; лишай; бородавки; дерматоз. Противопоказания: беременность на любом сроке; детский возраст до 6 лет; новообразования на коже (доброкачественные и злокачественные), онкология; аллергическая реакция на ток или его непереносимость; сердечно-сосудистая недостаточность, аритмия; установленные кардиостимуляторы; психические заболевания; наличие сосудов близко от поверхности кожи (купероз); оволосение лица; гипертония в тяжелой степени; повышенная температура тела; эпилепсия; тромбофлебит; патология свертываемости крови; туберкулез.

Техника проведения процедуры: демакияж, очищение специальным лосьоном, обработка кожи антисептической пудрой или обычным тальком для облегчения процесса скольжения электрода, дарсонвализация (контактный (тихий) метод или бесконтактный (искровой) метод) 5- 20 минут, смываем тальк, нанесение крема увлажняющего, питающего и успокаивающего.

Возможные осложнение после процедуры: раздражение и покраснение кожи, если применяется чрезмерная мощность аппарата; аллергическую реакцию при индивидуальном негативном отклике на электроток; усиленный рост волос на лице, так как происходит интенсивное питание волосяных луковиц; возникновение новых косметологических проблем, при неграмотных действиях специалиста; скачки давления, если пациент страдает гипертонической болезнью; тонус матки и врожденные аномалии плода, если методика проводится во время вынашивания беременности; разрастание опухолей, превращение доброкачественных новообразований в злокачественные из-за воздействия тока на организм; ухудшение самочувствия, мигрень, инсульт, обморок, кровотечения, из-за усиления кровообращения – общего и мозгового.

Тема 7. Вакуумная чистка кожи. Показания и противопоказания.

Техника проведения процедуры: демакияж, распаривание, очищение при помощи аппарата, легкий пилинг, нанесение увлажняющих масок, нанесение специального крема, сужающего поры.

Возможные осложнение после процедуры: их практически нет, если процедура выполняется согласно этапов, предусмотренных методикой и сила воздействия вакуума выбрана правильно.

Показания: жирная кожа лица, угревая сыпь (но не в воспаленном состоянии), средняя степень загрязненности кожи, обладающей крупными порами, мелкие дефекты кожи, снижение ее тонуса, бугристость (или нарушение тургора кожного покрова). Противопоказания: наличие

прыщей и розовых угрей, любые острые воспалительные процессы в организме, хронический дерматоз, купероз и другие сосудистые заболевания.

Тема 8. Гоммаж, скрабирование, пилинг. Показания и противопоказания.

Гоммаж – поверхностное очищение кожи, сочетающее в себе свойства механического (дермабразия) и химического пилинга. Гоммаж - особый крем, который наносят на сухую, но разогретую кожу. Техника проведения процедуры: демакияж, очищение, распаривание, крем разогреть в руках и нанести на кожу тонким слоем, оставить до подсыхания, получившуюся пленку скатать с обрабатываемого участка вместе с загрязнениями, очистить поверхность от остатков средства, нанести питательный крем. Главное при этом — избегать попадания смеси в глаза. Чтобы это предотвратить, рекомендуется накладывать на них ватные диски. Показания: шелушение и сухость кожи; угри и сыпь; первые признаки целлюлита (также поможет гидромассаж); плохой цвет лица; сальные выделения; наличие пигментации. Противопоказания: наличие свежих открытых ран и следов повреждений; аллергические реакции; обширные гнойные воспаления; наличие инфекционных кожных заболеваний; индивидуальная непереносимость; если у вас есть свежие следы от недавних операций на обрабатываемом участке.

Скрабирование – глубокое, полное очищение эпидермиса, его обновление и в тоже время защита молодых клеток. Скраб – это комплексная смесь, куда входят различные компоненты. Типы скрабов в зависимости от видов кожи. Техника проведения процедуры: демакияж; очищение тоником, лосьоном от остатков макияжа; разогревание (перед процедурой распарьте кожный покров с помощью горячего полотенца или паровой ванночки), нанесение (не торопясь, плавно, слегка массируя дерму, обрабатываем ее в течение 3-4 минут: от кончика носа к верху ушных раковин, от центра подбородка к ушным мочкам, от середины лба к вискам); выдерживаем (после обработки поверхности, нужно на некоторое время оставить скрабовую массу на лице); смывание (теплой водой, мягкими, похлопывающими движениями); наносим питательный, увлажняющий крем. Показания: после 30 лет, наличие жирной кожи, наличие сухого типа эпидермиса. Противопоказания: повреждения кожи в виде микротрещин, царапин; наличие воспаленных прыщей и другой угревой сыпи на коже; обгоревшая кожа в результате долгого пребывания на солнце; развитие купероза на коже; сильные аллергические реакции, покраснение кожных покровов; чувство стянутости и сухости кожи, дискомфортные ощущения в виде зуда или жжения во время непосредственного использования скраба.

Пилинг – отшелушивание омертвевших роговых клеток эпидермиса разной глубины залегания. Виды пилингов: физические (аппаратные, механические) и химические. По глубине воздействия: поверхностные, срединные, глубокие. Техника проведения процедуры: лицо очистить от загрязнений и косметики; тонизирование и обезжиривание; нанести на кожу специальный предпилинговый состав; нанесение состава; спустя время состав нейтрализуют и удаляют с кожи; послепилинговый уход за лицом: нанести увлажняющие маски, кремы, тоники и другие средства, которые помогут успокоить кожу. Показания: проблемная кожа лица, угревая болезнь и её последствия; гиперпигментация; старение кожи, снижение её тонуса и эластичности; гиперкератоз; подготовка к последующим косметологическим процедурам. Противопоказания для всех видов пилинга: беременность и период лактации, ОРЗ с повышенной температурой, обострение заболеваний внутренних органов, инфекционные и неинфекционные заболевания кожи, предрасположенность к образованию келоидных рубцов, сердечно-сосудистые и гематологические заболевания, онкология, сахарный диабет.

4.7. Тематический план и программа дисциплины «Косметический массаж лица, шеи и зоны декольте»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Технология гигиенического массажа. Показания и противопоказания	13
2	Технология классического массажа. Показания и противопоказания	9
3	Технология пластического массажа. Показания и противопоказания	9
4	Технология щипкового массажа (массаж лица в технике Жаке). Показания и противопоказания	9
	Итого	40

Тема 1. Технология гигиенического массажа лица. Показания и противопоказания.

Гигиенический массаж лица – это один из наиболее популярных и простых способов улучшения кожи.

Показания к процедуре: снижение упругости и эластичности кожи; появление первых признаков старения (морщины, складки на коже); стрессовое или депрессивное состояние организма; неестественный цвет лица; нарушение клеточного обмена веществ; нарушение функций сальных и потовых желез; снижение тонуса мышц.

Противопоказания к процедуре: нарушение целостности кожного покрова, в том числе кожные заболевания; нельзя проводить массаж в местах перелома костей; период менструации; беременность; высокая температура тела (лихорадка); вирусно-инфекционные заболевания в стадии обострения; наличие гнойничковых и воспалительных процессов в зоне проведения процедуры; наличие тромбов в крови и сосудах; онкологические заболевания (раковые болезни); чрезмерная нервная возбудимость.

Технология процедуры: подготовить кожный покров лица и шеи, протерев их травяным отваром или лосьоном; шею присыпать тальком; лицо покрыть легко впитывающимся кремом, облегчающим скольжение пальцев рук (особенно это необходимо при сухой, вялой коже); направление движений – по кругу, зигзагами, по прямой линии, каждое из них повторяется по три или пять раз; действия пальцев рук при массаже: поглаживание, растирание, вибрация, разминание; закончив сеанс, убрать остатки крема, протерев лицо салфеткой; желательно применить горячий компресс.

Тема 2. Технология классического массажа. Показания и противопоказания.

Классический массаж – является профилактикой потери эластичности кожей, способствует подтянутости мышечных тканей, основными манипуляциями этого вида массажа являются поглаживания и растирания, процедура проводится исключительно по массажным линиям и только с применением массажного масла или крема. Для проведения процедуры рекомендовано 4 вида приемов: разминание, поглаживание, вибрация, растирание.

Показания к процедуре: возрастные изменения (морщины, птоз, складки); пониженный тургор; потеря эластичности; ухудшение цвета лица; первые мимические морщинки; гусиные лапки «вокруг глаз»; отеки; мешки, синяки под глазами; застойные явления в тканях; расплывшийся, потерявший контуры овал лица; постакне; второй подбородок; брыли.

Противопоказания к процедуре: обширные очаги воспалений; гнойничковые поражения; раны, порезы, трещины, ссадины, царапины, ожоги; герпес; хронический дерматоз; онкология любой локализации; высокое артериальное давление; обострение соматической патологии; грибковые

заболевания кожи; тонкие сосуды, дистония, купероз, капилляры, расположенные слишком близко к поверхности кожи; высокая температура; аллергические высыпания на лице; воспаление лицевого нерва; гемофилия; крупные родинки, бородавки.

Технология процедуры: выявление противопоказаний и индивидуальных особенностей кожи; очищение кожи лица посредством паровой ванночки или скрабом; нанесение массажного масла в соответствии с типом кожи; массаж нижней части лица; работа с верхней частью лица; обработка области вокруг глаз; манипуляции с зоной декольте; удаление остатков массажного средства; заключительная консультация с назначением последующего сеанса.

Осложнения после процедуры: наиболее часто диагностируется нарушение кровообращения, также может наблюдаться поражение лицевого нерва.

Тема 3. Технология пластического массажа. Показания и противопоказания.

Пластический массаж — это уникальная скульптурная техника, улучшающая рельеф лица, снижающая напряжение мимической мускулатуры и нормализующая ее тонус. В основе техники лежат специальные движения основания ладоней и ладонной поверхности пальцев, в результате чего осуществляется скульптурное восстановление контуров и овала лица.

Показания к процедуре: изменение формы лица, утрата четкости его контуров; возрастные истончение, снижение тургора и эластичности кожи лица и шеи; появление статических глубоких морщин и носогубных складок; отечность под глазами; восстановление после проведения пластических операций; значительная профессиональная нагрузка на мимические мышцы.

Противопоказания к процедуре: воспалительные процессы кожи, гнойничковые высыпания и кожные повреждения; наличие опухолевидных и папилломатозных образований, крупных или большое число мелких родимых пятен, дерматозов; гемангиомы, телеангиоэктазии, купероз, розацеа; острые респираторные заболевания и сыпь герпетического или аллергического характера; острые или хронические воспалительные процессы ЛОР-органов (ринит, отит, синуситы); увеличение лимфатических узлов (подчелюстных, шейных и т. д.); повышенная ломкость сосудов, частые носовые кровотечения; избыточный рост волос на лице, у женщин — по мужскому типу; высокие или, наоборот, низкие показатели артериального давления; повышенное или пониженное внутричерепное давление; эпилепсия; повышенная кожная чувствительность к физическому воздействию и недостаточная выраженность подкожного слоя жировой клетчатки; невралгия или неврит ветвей тройничного нерва; состояние после химического пилинга, микродермабразии, контурной пластики, ботокса, оперативных вмешательств на лице и шее; нарушения свертываемости крови.

Технология процедуры: демакияж, нанесение на кожу стерильного талька, применяем последовательно приемы массажа: (поглаживание, поверхностное разминание, глубокое разминание, поколачивание, вибрация, поглаживание), обработка лосьоном, наложение маски 20-30 минут, прохладный компресс.

Тема 4. Технология щипкового массажа (массаж лица в технике Жаке). Показания и противопоказания.

Массаж лица в технике Жаке — щипковая процедура. Данная методика активизирует клеточный метаболизм, ускоряет заживление рубцов, очищает кожный покров прыщей и сыпи, нормализует выработку кожного сала. В основе техники 3 приема: щипки (глубокие захваты), разминание, вибрация, совмещаемая со щипками и надавливаниями.

Показания к процедуре: жирная себорея; гиперкератоз; рубцы, шрамы; акне с его последствиями; комедоны; милиумы; угревая сыпь на лице; нарушение кровообращения;

инфильтраты; наличие застойных участков; высокая активность салоотделения; возрастные изменения: морщины, птоз, обвисания.

Противопоказания к процедуре: повреждения кожи на лице в виде царапин и незаживших ранок; плоские бородавки; защемление лицевых нервов, потеря ими чувствительности и другие проблемы, связанные с ними; герпес; повышенная температура тела; воспалительные процессы; нарушенное функционирование сосудов; любые хронические заболевания в процессе обострения; капиллярная сетка, сосудистые звёздочки на лице; аллергические высыпания; гирсутизм (тип мужского оволосения); гипертония; экземы, дерматиты, сопряжённые с нагноением тканей; вирусные инфекции; повышенная болевая чувствительность.

Технология процедуры: вымыть и обработать антисептиком руки; очистить лицо; произвести разминание; начать делать щипки — быстро, ритмично, интенсивно, вдоль по массажным линиям в следующем порядке: лоб, щёки, нижняя часть лица; после щипков перейти к вибродвижениям, проработать все зоны лица в выше указанной последовательности по массажным линиям; закончить процедуру разминанием; нанести на лицо успокаивающий крем.

4.8. Тематический план и программа дисциплины «Косметические маски для лица, шеи и зоны декольте»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Технология выполнения компрессов для лица	4
2	Косметические маски и их применение. Показания и противопоказания	4
3	Технология проведения процедуры масок для лица	16
	Итого	32

Тема 1. Технология выполнения компрессов для лица.

Компресс может быть самостоятельной процедурой или частью косметического ухода, применяется для дополнения или усиления действия косметического препарата. Виды компресса: горячие, холодные, контрастные. Горячие компрессы применяют для распаривания перед механической чисткой кожи и брашингом, перед нанесением маски, до косметического массажа или после него. Холодный компресс применяют при вялой коже, имеющей плотный тургор. Компрессы контрастной температуры используют при низком тоне кожи.

Противопоказания: острые и острогнойные заболевания кожи и подкожной клетчатки, раневая поверхность, экзема, розацеа, телеангиэктазии, повышенная чувствительность к температурным воздействиям, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания.

Технология процедуры: горячий компресс (смочить салфетку или полотенце в воде $t\ 60-65^{\circ}\text{C}$; полотенце сложить пополам, скатать и опустить в горячую воду и отжать; полотенце быстро развернуть и положить на лицо клиента, можно прижать; после остывания компресса процедуру можно повторить); холодный компресс (готовят так же, как и горячий, только используют очень холодную воду, в которую можно добавить кусочки льда и поваренную соль; по мере согревания компресс меняют и повторяют эту процедуру несколько раз); контрастные компрессы (чередуют несколько раз горячие и холодные компрессы, заканчивают процедуру холодным компрессом).

Тема 2. Косметические маски и их применение. Показания и противопоказания.

Маски различают по форме выпуска: порошкообразные (разводят водой, перекисью водорода или специальными препаратами), пастообразные, кремообразные, гелеобразные и др. Классификация по применению: маски для лица, для век и губ, для шеи и области декольте, для груди, для рук и т.д. Маски для сухой кожи: увлажняющие, питательные, смягчающие, тонизирующие. Маски для чувствительной кожи: успокаивающие, увлажняющие, смягчающие, питательные, защитные. Маски для жирной кожи: очищающие, абсорбирующие, себорегулирующие, антисептические, стягивающие поры. маски для гиперемированной кожи: успокаивающие, изменяющие кровонаправленность, противовоспалительные, увлажняющие, защитные. маски для стареющей, вялой, дряблой кожи: увлажняющие, стимулирующие, смягчающие, тонизирующие, питательные, пластифицирующие.

Показания к процедуре: сухость, угри, наличие комедонов, расширенные поры, гиперкератоз, гиперпигментация, нарушение гидратации, излишнее выделение жира, морщины, изменение контура лица и т.д. Противопоказания к процедуре: аллергия на компоненты состава, избыточный рост волос на лице, гнойничковые высыпания, обострение различных соматических заболеваний у пациента.

Тема 3. Технология проведения процедуры масок для лица.

Провести тест на аллергическую реакцию. Маски наносить на чистую кожу. Перед процедурой можно применить вапоризацию или горячий компресс. На увлажненную кожу нанести маски (для кожи век использовать специально предназначенные, все остальные маски не наносить на веки и над верхней губой). Если отсутствует специальная маска для век, можно положить тампоны, смоченные в специальном лосьоне, отваре ромашки или чае. Маска наносится различными способами – специальными кисточками, шпателем, рукой. Маска наносится толстым слоем. Во время процедуры клиент не должен разговаривать. Время экспозиции маски 10 – 40 минут. Снимать маску следует легко, стараясь не сдвигать кожу. Снимаем при помощи спонжа, ватных тампонов или влажной салфеткой, а затем смываем.

4.9. Тематический план и программа дисциплины «Окраска бровей, коррекция формы бровей»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Окраска бровей краской. Окрашивание бровей хной. Технология проведения процедуры	22
2	Коррекция формы бровей при помощи косметического пинцета, горячего воска, с помощью нити	18
	Итого	40

Тема 1. Окраска бровей краской. Окрашивание бровей хной. Технология проведения процедуры

Материаловедение: средство для демакияжа глаз, защитный крем, краска для ресниц и бровей разных цветов (черная, серая, коричневая и синяя), средство для снятия краски, 3% раствор перекиси водорода (оксидант), успокаивающий тоник или маска для век, косметические диски, защитные лепестки, косметические (ватные) палочки, кисточка для окраски, салфетка для лица, пинцет для бровей, чашечка для разведения краски, ёмкость для отходов.

Колористические типы внешности, формы лица и формы бровей. Визуальные эффекты при изменении формы лица и формы бровей. Подбор формы бровей в соответствии с формой лица. Подбор красителя в соответствии с пигментом волос бровей и ресниц. Проведение теста на аллергическую реакцию кожи.

Техника проведения окрашивания бровей краской: приготовление краски; демакияж глаз специальным средством; не задевая ресниц, нанести толстый слой защитного крема на нижние веки; поверх крема под нижние ресницы положить защитный лепесток; нанести крем на верхние веки; кисточкой (гладкой стеклянной палочкой) нанести краску на ресницы; окрашивание бровей (начинать красить с внешних краев, поочередно прокрашивая тонкие участки, двигаясь к переносице); тампоном смыть краску прохладной водой; положить на веки на 5-10 минут успокаивающий компресс; нанести крем для век.

Техника окрашивания бровей хной: провести тест на аллергическую реакцию кожи (хну нанести на сгиб локтя); очистить и обезжирить кожу перед покраской; 50-100 граммов хны развести горячей водой (но не кипятком, лучше использовать температуру до 70 градусов); в смесь для покраски можно добавить немного лимонного сока или уксуса; перемешать все до консистенции зубной пасты; готовую хну необходимо накрыть целлофановым пакетом, и дать постоять несколько часов; во время покраски на руки надеть перчатки, и убрать волосы; провести демакияж; чтобы не покрасить веки или лоб, их следует смазать вазелином или жирным кремом; хну начинать наносить одновременно (сначала друг за другом красятся кончики бровок, затем середина, и в самом конце — передняя часть); после нанесения хну оставляют на 40-60 минут; затем сухая паста снимается ватным диском; после окраски брови можно смазать косметическим маслом.

Тема 2. Коррекция формы бровей при помощи косметического пинцета, горячего воска, с помощью нити.

Показания к процедуре: слишком широкие брови; слишком густые брови; брови, форма которых не подходит под форму лица или просто не нравится; срастающиеся на переносице брови. Противопоказания к процедуре: наличие родинок, папиллом, бородавок (данное противопоказание относится к удалению нитью и воском, пинцетом же можно аккуратно удалить волос без воздействия на различные образования на коже); нарушение целостности кожного покрова в области проведения процедуры в виде ожогов, ран, порезов и т.д.; прыщи и воспалительные процессы; если после окрашивания бровей, татуажа, микроблейдинга и других подобных манипуляций прошло менее месяца.

Коррекция бровей пинцетом (когда требуется лёгкая коррекция). Техника процедуры: инструмент и поверхность кожного покрова обрабатывается антисептическим раствором; для облегчения процесса извлечения волосков можно распарить кожу при помощи тёплого компресса; далее пинцетом захватывают основание волоска, после чего резким движением руки извлекают его наружу; двумя пальцами одной руки натягивают кожу, а другой производят выдёргивание волосков согласно намеченной форме в направлении от внутреннего угла глаза к внешнему; после коррекции дезинфицирование кожи и нанести успокаивающий крем.

Коррекция бровей азиатской нитью (для густых и заросших бровей). Используют нити из натуральных материалов — лён или хлопок. Техника процедуры: мастер перекручивает нить специальным способом, надевая её на свои пальцы и, полученной в результате, петлёй захватывает и удаляет лишние волоски.

Коррекция бровей воском (для густых бровей с жёсткими и утолщёнными волосками). Могут использовать как восковые полоски, так и твёрдый воск. Техника процедуры: кожа обрабатывается специальным лосьоном; далее полоски накладывают на необходимую часть

кожи, выжидают некоторое время, пока воск сцепится с волосами; после этого полоски при помощи резкого движения сдергивают с кожи в направлении против роста волос. При использовании твёрдого воска его сначала растапливают, затем при помощи шпателя наносят на необходимую область. Поверх воска накладывают ткань, выжидают время застывания, а затем срывают таким же образом, как и полоски.

4.10. Тематический план и программа дисциплины «Эстетическая коррекция волосяного покрова лица, шеи и зоны декольте»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Техника депиляции «теплым», «горячим» и «холодным» воском	30
2	Эпиляция сахарной пастой «шугаринг»	10
	Итого	40

Тема 1. Депиляция воском.

Организация рабочего места: кушетка (высота 85-95 см) или косметическое кресло без подлокотников, столик на колесиках, лампа-лупа. Материалы для работы с любым типом воска: средство для дезинфекции, средство для обезжиривания кожи, средство после депиляции, медицинские ножницы с закругленными краями, косметические диски или тампоны, одноразовые резиновые перчатки, одноразовые простыни, емкость для отходов. Дополнительные материалы для «теплого» воска: металлический шпатель, х/б полоски для снятия воска, воск, воскоплав однокамерный, растворитель для воска (жирорастворимого). Дополнительные материалы для «горячего» воска: деревянный шпатель, воск, воскоплав двухкамерный, миска для использования воска. Дополнительные материалы для «холодного» воска: кассеты с воском, полоски для снятия воска, нагреватель для кассет.

Техника депиляции «теплым» воском (бывает водорастворимый и жирорастворимый): нагреть воск в воскоплаве до нужной температуры; нанести металлическим шпателем тонким слоем воск по ходу роста волос, соответственно размеру полоски для депиляции; избыток воска снять шпателем; приложить на воск полоску, хорошо прижать рукой и, взявшись за ее нижний край, резко оторвать против роста волос. Противопоказания: тромбофлебит.

Техника депиляции «горячим» воском (лучше использовать для жесткого волосяного покрова, для подмышек и области «бикини»; форма выпуска: гранулы, диски, брикеты): расплавить воск в воскоплаве до нужной температуры; проверить переносимость клиентом температуры, капнув на кожу небольшое количество воска; деревянным шпателем быстро нанести по ходу роста волос толстый слой воска длиной 15 см; приложить 2-3 пальца в конце полоски, чтобы они приклеились, и резким движением против роста волос оторвать полоску воска. Противопоказания: ярко выраженный купероз, тромбофлебит, варикозное расширение вен.

Техника депиляции «холодным» воском: нагреть кассеты с воском до нужной температуры; при помощи аппликатора в виде ролика нанести тонкий слой воска по ходу роста волос сразу на большую поверхность кожи; затем, поочередно прикладывая полоски, удалить воск вместе с волосами, резко отрывая полоски против роста волос. Противопоказания: тромбофлебит.

Тема 2. Эпиляция сахарной пастой «шугаринг».

Техника «шугаринга»: за день до проведения эпиляции необходимо сделать пилинг (скраб или жесткая мочалка); перед началом процедуры кожу очистить от грязи, следов пота и остатков макияжа (не стоит наносить на тело крем или лосьон, кожа должна быть абсолютно сухой); для лучшего контакта волосков с сахарной пастой и чтобы не повредить кожные покровы на

эпилируемую зону наносится тальк или пудра; сахарный шарик в теплом виде равномерно распределяем на коже, плотно прижимаем, а затем по линии роста волос срываем вместе с волосками (эту же пасту можно использовать повторно, оптимальная длина волос для процедуры шугаринга – не больше 5 мм).

Виды сахарной пасты: мягкая (эластичная и самая нежная паста) – применяется на ровных поверхностях большой площади (руки, ноги, живот); средней консистенции – применяется практически в любой зоне лица и тела; плотной консистенции – удаляются волосы в зоне рук, ног, а также подмышек, бикини, верхней губы; очень плотная сахарная паста – применяется для удаления волос в местах с повышенной чувствительностью (глубокое бикини, подмышки, усики).

Техники сахарной эпиляции: мануальная или классическая (используются пасты любой консистенции, а удаление волос производится руками (мануальным способом); бандажная техника (процедура шугаринга напоминает удаление волос при помощи воска); мануальная техника с использованием аппликаций (применяется при высокой температуре воздуха и повышенной потливости человека).

Противопоказания: наличие раздражения, ран, язвочек, воспаления; эндокринные заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз и другие); хронические болезни; психические заболевания; бородавки и родинки в зоне эпиляции; беременность (период кормления грудью).

5. Тематический план и программа производственной практики

Тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие	
2	Инструктаж по охране труда и технике безопасности	
3	Чистка кожи (механическая, атрауматическая, ультразвуковая, комбинированная, дарсонвализация)	8
4	Гоммаж, скрабирование, пилинг	8
5	Массаж лица, шеи и зоны декольте (гигиенический, классический, пластический, щипковый)	8
6	Компрессы для лица, косметические маски	8
7	Окрашивание бровей	4
8	Коррекция бровей при помощи косметического пинцета, горячего воска, с помощью нити	8
9	Депиляция «теплым», «горячим» и «холодным» воском	8
10	Эпиляция сахарной пастой «шугаринг»	4
	Итого	56

Программа

Тема 1. Вводное занятие.

Ознакомление с характеристикой и программой обучения косметика. Роль производственного обучения в подготовке служащих. Общие сведения о предприятии, характере профессии и

выполняемых работах. Ознакомление с режимом работы, организацией труда, правилами внутреннего распорядка. Ознакомление с оборудованием рабочего места.

Тема 2. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Организация службы охраны труда на предприятии. Типовая инструкция по охране труда. Инструктаж по охране труда. Правила охраны труда и техника безопасности при выполнении различных ухаживающих процедур лица и тела.

Тема 3. Чистка кожи (механическая, атравматическая, ультразвуковая, комбинированная, дарсонвализация).

Механическая чистка кожи: проведение теста на аллергическую реакцию, демакияж, очищение кожи, тонизация, распарить кожу 5-10 минут, протереть 3% раствором перекиси водорода, процедура чистки кожи, протереть кожу спиртовым раствором, дарсонвализация 3-5 минут, наложить маску, снятие маски.

Атравматическая чистка кожи: проведение теста на аллергическую реакцию, демакияж, очищение, пилинг, обработка кожи специальным разогревающим составом на основе липолитического раствора и лосьона, нанесение маски с фруктовой кислотой небольшой концентрации, чистка (нанесение слоя пилинговой смеси с повышенным содержанием кислоты), нанесение лосьона с антисептическими свойствами, нанесение маски, нанесение защитного питательного крема.

Ультразвуковая чистка кожи: демакияж с применением средства по типу кожи, нанесение скраба (данный этап можно пропустить, он проводится на усмотрение мастера), нанесение геля для распаривания, непосредственно ультразвуковая чистка, нанесение маски (по желанию) и крема.

Комбинированная чистка кожи: демакияж, по необходимости скрабирование, деликатный массаж, распаривание или холодное гидрирование (маска-гель на 15-20 минут), обезжиривание и дезинфекция, механическая чистка, ультразвуковая чистка, обработка дезинфицирующими, сужающими порами косметическими средствами, нанесение противовоспалительных, успокаивающих и увлажняющих масок, нанесение питательного или увлажняющего крема.

Дарсонвализация: демакияж, очищение специальным лосьоном, обработка кожи антисептической пудрой или обычным тальком для облегчения процесса скольжения электрода, дарсонвализация (контактный (тихий) метод или бесконтактный (искровой) метод) 5- 20 минут, смываем тальк, нанесение крема увлажняющего, питающего и успокаивающего.

Тема 4. Гоммаж, скрабирование, пилинг.

Гоммаж: демакияж, очищение, распаривание, крем разогреть в руках и нанести на кожу тонким слоем, оставить до подсыхания, получившуюся пленку скатать с обрабатываемого участка вместе с загрязнениями, очистить поверхность от остатков средства, нанести питательный крем. Скрабирование: демакияж; очищение тоником, лосьоном от остатков макияжа; разогревание (перед процедурой распарьте кожный покров с помощью горячего полотенца или паровой ванночки), нанесение (не торопясь, плавно, слегка массируя дерму, обрабатываем ее в течение 3-4 минут: от кончика носа к верху ушных раковин, от центра подбородка к ушным мочкам, от середины лба к вискам); выдерживаем (после обработки поверхности, нужно на некоторое время оставить скрабовую массу на лице); смывание (теплой водой, мягкими, похлопывающими движениями); наносим питательный, увлажняющий крем.

Пилинг: лицо очистить от загрязнений и косметики; тонизирование и обезжиривание; нанести на кожу специальный предпилинговый состав; нанесение состава; спустя время состав нейтрализуют и удаляют с кожи; послепилинговый уход за лицом: нанести увлажняющие маски, кремы, тоники и другие средства, которые помогут успокоить кожу.

Тема 5. Массаж лица, шеи и зоны декольте (гигиенический, классический, пластический, щипковый).

Гигиенический массаж: подготовить кожный покров лица и шеи, протерев их травяным отваром или лосьоном; шею присыпать тальком; лицо покрыть легко впитывающимся кремом, облегчающим скольжение пальцев рук (особенно это необходимо при сухой, вялой коже); направление движений – по кругу, зигзагами, по прямой линии, каждое из них повторяется по три или пять раз; действия пальцев рук при массаже: поглаживание, растирание, вибрация, разминание; закончив сеанс, убрать остатки крема, протерев лицо салфеткой; желательно применить горячий компресс.

Классический массаж: выявление противопоказаний и индивидуальных особенностей кожи; очищение кожи лица посредством паровой ванночки или скрабом; нанесение массажного масла в соответствии с типом кожи; массаж нижней части лица; работа с верхней частью лица; обработка области вокруг глаз; манипуляции с зоной декольте; удаление остатков массажного средства; заключительная консультация с назначением последующего сеанса.

Пластический массаж: демакияж, нанесение на кожу стерильного талька, применяем последовательно приемы массажа: (поглаживание, поверхностное разминание, глубокое разминание, поколачивание, вибрация, поглаживание), обработка лосьоном, наложение маски 20-30 минут, прохладный компресс.

Массаж лица в технике Жаке (щипковый): вымыть и обработать антисептиком руки; очистить лицо; произвести разминание; начать делать щипки — быстро, ритмично, интенсивно, вдоль по массажным линиям в следующем порядке: лоб, щёки, нижняя часть лица; после щипков перейти к вибродвижениям, проработать все зоны лица в выше указанной последовательности по массажным линиям; закончить процедуру разминанием; нанести на лицо успокаивающий крем.

Тема 6. Компрессы для лица, косметические маски.

Компрессы: горячий компресс (смочить салфетку или полотенце в воде t 60-65° С; полотенце сложить пополам, скатать и опустить в горячую воду и отжать; полотенце быстро развернуть и положить на лицо клиента, можно прижать; после остывания компресса процедуру можно повторить); холодный компресс (готовят так же, как и горячий, только используют очень холодную воду, в которую можно добавить кусочки льда и поваренную соль; по мере согревания компресс меняют и повторяют эту процедуру несколько раз); контрастные компрессы (чередуют несколько раз горячие и холодные компрессы, заканчивают процедуру холодным компрессом).

Косметические маски: провести тест на аллергическую реакцию. Маски наносить на чистую кожу. Перед процедурой можно применить вапоризацию или горячий компресс. На увлажненную кожу нанести маски (для кожи век использовать специально предназначенные, все остальные маски не наносить на веки и над верхней губой). Если отсутствует специальная маска для век, можно положить тампоны, смоченные в специальном лосьоне, отваре ромашки или чае. Маска наносится различными способами – специальными кисточками, шпателем, рукой. Маска наносится толстым слоем. Во время процедуры клиент не должен разговаривать. Время экспозиции маски 10 – 40 минут. Снимать маску следует легко, стараясь не сдвигать кожу. Снимаем при помощи спонжа, ватных тампонов или влажной салфеткой, а затем смываем.

Тема 7. Окрашивание бровей краской и хной.

Окрашивание ресниц и бровей краской: приготовление краски; демакияж глаз специальным средством; не задевая ресниц, нанести толстый слой защитного крема на нижние веки; поверх

крема под нижние ресницы положить защитный лепесток; нанести крем на верхние веки; кисточкой (гладкой стеклянной палочкой) нанести краску на ресницы; окрашивание бровей (начинать красить с внешних краев, поочередно прокрашивая тонкие участки, двигаясь к переносице); тампоном смыть краску прохладной водой; положить на веки на 5-10 минут успокаивающий компресс; нанести крем для век.

Окрашивание бровей хной: провести тест на аллергическую реакцию кожи (хну нанести на сгиб локтя); очистить и обезжирить кожу перед покраской; 50-100 граммов хны развести горячей водой (но не кипятком, лучше использовать температуру до 70 градусов); в смесь для покраски можно добавить немного лимонного сока или уксуса; перемешать все до консистенции зубной пасты; готовую хну необходимо накрыть целлофановым пакетом, и дать постоять несколько часов; во время покраски на руки надеть перчатки, и убрать волосы; провести демакияж; чтобы не покрасить веки или лоб, их следует смазать вазелином или жирным кремом; хну начинать наносить одновременно (сначала друг за другом красятся кончики бровок, затем середина, и в самом конце — передняя часть); после нанесения хну оставляют на 40-60 минут; затем сухая паста снимается ватным диском; после окраски брови можно смазать косметическим маслом.

Тема 8. Коррекция бровей при помощи косметического пинцета, горячего воска, с помощью нити.

Коррекция бровей пинцетом: инструмент и поверхность кожного покрова обрабатывается антисептическим раствором; для облегчения процесса извлечения волосков можно распарить кожу при помощи тёплого компресса; далее пинцетом захватывают основание волоска, после чего резким движением руки извлекают его наружу; двумя пальцами одной руки натягивают кожу, а другой производят выдёргивание волосков согласно намеченной форме в направлении от внутреннего угла глаза к внешнему; после коррекции дезинфицирование кожи и нанести успокаивающий крем.

Коррекция бровей азиатской нитью: перекрутить нить специальным способом, надевая её на пальцы и, полученной в результате, петлёй захватить и удалить лишние волоски.

Коррекция бровей воском: кожа обрабатывается специальным лосьоном; далее полоски накладывают на необходимую часть кожи, выжидают некоторое время, пока воск сцепится с волосами; после этого полоски при помощи резкого движения сдергивают с кожи в направлении против роста волос. При использовании твёрдого воска его сначала растопить, затем при помощи шпателя нанести на необходимую область. Поверх воска наложить ткань, выжидаем время застывания, а затем сорвать таким же образом, как и полоски.

Тема 9. Депиляция «теплым», «горячим» и «холодным» воском.

Депиляция «теплым» воском: нагреть воск в воскоплаве до нужной температуры; нанести металлическим шпателем тонким слоем воск по ходу роста волос, соответственно размеру полоски для депиляции; избыток воска снять шпателем; приложить на воск полоску, хорошо прижать рукой и, взявшись за ее нижний край, резко оторвать против роста волос.

Депиляции «горячим» воском: расплавить воск в воскоплаве до нужной температуры; проверить переносимость клиентом температуры, капнув на кожу небольшое количество воска; деревянным шпателем быстро нанести по ходу роста волос толстый слой воска длиной 15 см; приложить 2-3 пальца в конце полоски, чтобы они приклеились, и резким движением против роста волос оторвать полоску воска.

Депиляции «холодным» воском: нагреть кассеты с воском до нужной температуры; при помощи аппликатора в виде ролика нанести тонкий слой воска по ходу роста волос сразу на большую поверхность кожи; затем, поочередно прикладывая полоски, удалить воск вместе с волосами, резко отрывая полоски против роста волос.

Тема 10. Эпиляция сахарной пастой «шугаринг».

Техника «шугаринга»: перед началом процедуры кожу очистить от грязи, следов пота и остатков макияжа; для лучшего контакта волосков с сахарной пастой и чтобы не повредить кожные покровы на эпилируемую зону наносится тальк или пудра; сахарный шарик в теплом виде равномерно распределяем на коже, плотно прижимаем, а затем по линии роста волос срываем вместе с волосками.

6. Список использованной литературы

- Булгакова И.В. Косметология от А до Я. – Ростов/н. Д.: Феникс, 2018. – 288 с.
- Дрибноход Ю.Ю. Введение в косметологию. Учебник для косметологов. – СПб: Питер, 2018. – 352 с.
- Дрибноход Ю.Ю. Новейшая энциклопедия красоты. Косметика и косметология от А до Я. – СПб: Дом «Нева», 2019. – 352 с.
- Иванов О.Л. Кожные и венерические болезни. Учебник. – М: Шико, 2019. – 213 с.
- Новикова Л.В. Практическое пособие для косметолога-эстетиста. I часть. – М, 2019. – 256 с.
- Новикова Л.В. Практическое пособие для косметолога-эстетиста. Методы физиотерапии в косметологии. II часть. – М, 2018. – 240 с.
- Швырев А.А. Анатомия и физиология человека с основами общей патологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2018 412 с.
- Хеджази Л.А. Косметология. – М: Итальянский косметологический центр «ИНТЕГРЭ», 2018. – 197 с.
- Черникова Л.П. Охрана труда и здоровья с основами санитарии и гигиены: Учебное пособие. – Издательский центр «МарТ», 2018. – 336 с.
- Шеламова Г.М. Основы этики и психологии профессиональной деятельности: Учебник для нач. проф. образования. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 176 с.
- Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения: Учебник для нач. проф. образования. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 160 с.;
- СанПин sp 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»

7. Квалификационный экзамен

7.1. Экзаменационные билеты для проверки теоретических знаний

- 1. Текущая уборка кабинета производится**
 - а. Один раз в неделю
 - б. Два раза в день
 - в. Один раз в день
- 2. Стирка спецодежды и использованного белья допускается**
 - а. В домашних условиях
 - б. В прачечной, с заключением соответствующего договора
 - в. В прачечной
- 3. Личные вещи персонала должны храниться**
 - а. В косметическом кабинете на вешалке
 - б. В специальном шкафу, там же, где хранится рабочая одежда
 - в. В специальном помещении, в шкафу, отдельно от рабочей одежды.
- 4. В косметическом кабинете допустимо применение и продажа косметики**
 - а. Собственного приготовления
 - б. Аптечного и промышленного производства
 - в. Аптечного и промышленного производства, при наличии всех необходимых гигиенических заключений и сертификатов
- 5. Косметический кабинет должен быть оборудован**
 - а. Водоснабжением и канализацией
 - б. Местным и общим освещением
 - в. Естественным и искусственным освещением
 - г. Вентиляцией
 - д. Все перечисленное верно
- 6. Асептика (стерилизация) это**
 - а. Полное уничтожение всех видов микроорганизмов и их спор на поверхности и внутри различных предметов
 - б. Мероприятия, направленные на уничтожение микроорганизмов
- 7. Антисептика (дезинфекция) это**
 - а. Мероприятия, направленные на уничтожение микроорганизмов
 - б. Влажная уборка кабинета и кипячение инструментов
- 8. Металлические инструменты обеззараживаются**
 - а. Погружением в 95% спирт
 - б. Погружением в 70% спирт
 - в. Двукратным орошением медицинским спиртом
- 9. Электроды от аппаратуры обрабатываются**
 - а. Водой с мылом
 - б. Двукратным орошением 70% спиртом
 - в. Кипячением
- 10. Для работы в косметическом кабинете специалисту необходимо иметь**
 - а. Спецодежду
 - б. Сменную обувь
 - в. Медицинскую маску
 - г. Одноразовые перчатки

- д. Все перечисленное верно
- 11. Мимические мышцы это мышцы, которые**
- а. Прикрепляются одним концом к кости, а другим к коже, или обоими концами к коже
 - б. Прикрепляются обоими концами к костям
- 12. Мышца шеи, отвечающая за внешний вид кожи шеи это**
- а. Трапецевидная мышца
 - б. Платизма
 - в. Грудинно-ключично-сосцевидная мышца
- 13. Кровь к голове и лицу поступает по**
- а. Сонной артерии
 - б. Яремной вене
 - в. Лицевой вене
- 14. Лицевой нерв является**
- а. Двигательным
 - б. Чувствительным
 - в. Смешанным
- 15. Три основные ветви имеет нерв**
- а. Лицевой
 - б. Тройничный
 - в. Оба нерва
- 16. Лимфодренаж обеспечивает**
- а. Избавление от лишней жидкости и продуктов обмена
 - б. Накопление жидкости в тканях
- 17. Резкие боли в области кожи лица могут быть связаны с**
- а. Заболеванием лицевого нерва
 - б. Заболеванием тройничного нерва
- 18. Ассиметрия лица и нарушение подвижности может быть связано с**
- а. Заболеванием лицевого нерва
 - б. Заболеванием тройничного нерва
- 19. Образованию морщин способствует работа**
- а. Скелетных мышц
 - б. Мимических мышц
 - в. Поперечно-полосатых мышц
- 20. Артерии это сосуды**
- а. Несущие кровь от сердца
 - б. Несущие кровь к сердцу
- 21. Коллагеновые волокна это волокна**
- а. Дермы
 - б. Эпидермиса
- 22. Гиалуроновая кислота является основой вещества**
- а. Эпидермиса
 - б. Дермы
- 23. Эпидермис состоит из**
- а. Двух слоев клеток
 - б. Трех слоев клеток

- в. Пяти слоев клеток
- 24. Сальные железы расположены в**
 - а. Подкожно-жировой клетчатке
 - б. Дерме
 - в. Эпидермисе
- 25. Границей между эпидермисом и дермой является**
 - а. Роговой слой
 - б. Сосочковый слой
 - в. Базальная мембрана
- 26. Водонепроницаемость кожи обеспечивает**
 - а. Гиалуроновая кислота
 - б. Сальные железы
 - в. Водно-жировая мантия эпидермиса
- 27. Кровеносные сосуды отсутствуют в**
 - а. Подкожно – жировой клетчатке
 - б. Эпидермисе
 - в. Дерме
- 28. Защитную функцию кожи от УФ излучения обеспечивает**
 - а. Гиалуроновая кислота
 - б. Меланин
 - в. Коллаген
- 29. Терморегуляционная функция кожи обеспечивается**
 - а. Работой клеток - меланоцитов
 - б. Водно – липидной мантией кожи
 - в. Работой кровеносных сосудов кожи
- 30. Выделительная функция кожи осуществляется с помощью**
 - а. Нервных окончаний кожи
 - б. Слизиванием клеток эпидермиса
 - в. Потовыми железами
- 31. Профилактику и лечение заболеваний кожи и ее придатков изучает такой раздел медицины как:**
 - а. Дерматология
 - б. Косметология
- 32. Гнойничок относится**
 - а. К первичным морфологическим элементам
 - б. К вторичным морфологическим элементам
- 33. Рубец относится**
 - а. К первичным морфологическим элементам
 - б. К вторичным морфологическим элементам
- 34. Стафилодермии относятся к**
 - а. Вирусным заболеваниям кожи
 - б. Гнойничковым заболеваниям кожи
 - в. Паразитарным заболеваниям кожи
- 35. Герпес является**
 - а. Бактериальным заболеванием кожи
 - б. Грибковым заболеванием кожи

- в. Вирусным заболеванием кожи
- 36. Грибком волосистой части головы можно заразиться**
 - а. Только от человека
 - б. Только от животного
 - в. Как от человека, так и от животного
- 37. Демодекоз это заболевание**
 - а. Которым можно заразиться от больного человека
 - б. Которым можно заразиться от животных или птиц
 - в. Незаразное заболевание, развивающееся при нарушении иммунитета
- 38. Возбудителем чесотки является**
 - а. Вошь
 - б. Клещ
 - в. Стрептококк
- 39. Себорея – это заболевание, связанное с нарушением работы**
 - а. Потовых желез
 - б. Сальных желез
 - в. Сосудов подкожно-жировой клетчатки
- 40. Фурункул относится**
 - а. К стрептодермиям
 - б. К стафилодермиям
- 41. Тип кожи определяется**
 - а. Визуально при дневном свете
 - б. Визуально, после тщательного демакияжа
 - в. С помощью лампы Вуда
- 42. Самым распространенным типом кожи является**
 - а. Сухая кожа
 - б. Комбинированная кожа
 - в. Жирная кожа
 - г. Нормальная кожа
- 43. Лосьоны и тоники относятся к**
 - а. К увлажняющим косметическим средствам
 - б. К питательным косметическим средствам
 - в. К очищающим и тонизирующим косметическим средствам
- 44. Для демакияжа и очищения кожи перед проведением косметических процедур понадобится**
 - а. Очищающее средство и теплая вода
 - б. Косметическое молочко и очищающее средство
 - в. Косметическое молочко, очищающее средство, тоник, теплая вода
 - г. Очищающее средство, тоник
- 45. Для распаривания кожи можно использовать**
 - а. Горячий компресс
 - б. Метод гидрирования
 - в. Применение вапоризатора
 - г. Любой из перечисленных методов
- 46. Противопоказанием для косметического массажа лица является**
 - а. Снижение тонуса мышц и кожи

- б. Повышение температуры тела, ОРВИ
- в. Мимические морщины и сухость кожи
- 47. Депиляция воском производится**
 - а. По направлению роста волос
 - б. Против направления роста волос
- 48. Депиляция сахарной пастой (шугаринг) производится**
 - а. По направлению роста волос
 - б. Против направления роста волос
- 49. Метод дарсонвализации применяется**
 - а. Для профилактики старения кожи
 - б. Для лечения угревой болезни
 - в. После проведения чисток
 - г. Для лечения кожи головы
 - д. Все перечисленное верно
- 50. Ультразвук в косметологии может применяться**
 - а. Для проведения в кожу активных веществ и массажа
 - б. Для массажа и очищения кожи
 - в. Для очищения кожи, массажа и ультрафонофореза

7.2. Задания для практической части экзамена

1. Выполнить механическую чистку лица
2. Выполнить ультразвуковую чистку лица
3. Выполнить комбинированную чистку лица
4. Работа аппаратом Дарсонваль по линиям лица
5. Выполнить гигиенический массаж лица, шеи и зоны декольте
6. Выполнить классический массаж лица, шеи и зоны декольте
7. Выполнить пластический массаж лица, шеи и зоны декольте
8. Выполнить щипковый массаж лица, шеи и зоны декольте
9. Выполнить коррекцию и окраску бровей краской
10. Выполнить коррекцию и окрашивание бровей хной