

2. Тематический план и содержание программы

Наименование дисциплин	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения в соответствии с профессиональным стандартом
1. Психология общения и профессиональная этика. Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя. Охрана труда и техника безопасности		1	4
	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	1	

общении. Техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения. Виды и способы разрешения конфликтов. Управление конфликтами и стрессами в процессе профессиональной деятельности.

Тема 2. Виды сервисной деятельности. Правила, культура обслуживания клиентов. Расчет расхода материалов и препаратов.

Расчет стоимости услуг.

Понятие «сервисная деятельность». Классификация сервисной деятельности: по масштабу, по степени адаптации к потребителю, 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 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 обучение. Расчитываем 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.

Тема 3. Охрана труда и техника безопасности. Санитарно-эпидемиологические требования.

Общие 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	2. Санитария и гигиена. Организация рабочего места. Материаловедение.		Тема 1. Правила санитарии и гигиены. Дезинфекция и стерилизация инструментов. Профилатика 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 многократного инструмента. Правила приготовления рабочих растворов для осуществления стерилизации и дезинфекции инструмента. Режимы приготовления рабочих растворов. Современные аппараты (стерилизаторы), типы, характеристика. Профилатика профессиональных заболеваний и производственного травматизма. Краткая характеристика условий труда в салоне. Профилатика профессиональных заболеваний. Правила очистки воздуха рабочих помещений, рабочих мест. Значение медцинских осмотров, периодичность. Пыль и её влияние на организм. Заболевания от воздействия пыли, химических реактивов, аллергические заболевания (актуальность влажных уборок в салоне). Лазной травматизм и заболевания глаз. Причины травм глаз, меры предупреждения. Самопомощь и первая доврачебная помощь при порезах, ушибах, ожогах. Личная гигиена. Гигиена тела и одежды. Тема 2. Оборудование, инвентарь косметического кабинета. Инструменты, косметические средства. Состав и свойства преппаратов
	1	1	
	4		

Тема 1. Кожа, её функции и строение.		Функции кожи: защитная, терморегуляторная, дыхательная,
Возрастные особенности кожи.		4
3. Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и мышц. Заболевания кожи.		4
и материалов, нормы расхода. Оборудование для косметического кабинета: кресло косметическое или кушетка, стул или табурет для косметолога, лампа-лупа, аппарат для Арсонова, вапоризатор, воскотоп, 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 Видала или когерь, 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 окрашивания ресниц, крем для защиты кожи при окраске ресниц, воски для депиляции, средство до и после депиляции и др. Материалы: кисти для масок, косметические салфетки бумажные, салфетки хлопчатобумажные или одноразовые 50x50 см, диски косметические, вата, бинт, перчатки латексные. Средства для дезинфекции: алкинол, хлорексидин и др. Медикаменты: 3%-ный раствор перекиси водорода, борная кислота, этиловый спирт (70° и 96°), спиртовой раствор йода, нашатырный спирт, спиртовой раствор калиендулы, 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
		4

выделительная, синтетическая. Схема строения кожи: стержень волоса, роговой слой эпидермиса, зародышевый (базальный) слой эпидермиса, поверхностное сосудистое сплетение, нервное окончание, салыная железа, корень волоса, волосяная мышца, глубокое сосудистое сплетение, нервное окончание, 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 салыные 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, аллергия, 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 деградации 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: полости, имеющие полость, заполненную серозным, кровянистым и гнойным содержимым – пузырьки, пузырь, гнойничок (пустула); бесполовые, не имеющие полости – пятно, узелок (папула), узел, волдырь, бугорок. Вторичные морфологические элементы: гиперпигментация, депигментация, чешуйка, эрозия, эсалина, язва, трещина, нарыв, корка, рубец, атрофия, лихенификация, вегетация. Кожные болезни: дерматиты, розацея (розовые угри), демоликоз, хейлиты,

	8	Тема 1. Виды чистки лица, шеи и зоны декольте. Основные принципы косметического ухода. Виды косметических услуг в соответствии с возрастными особенностями. 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. Масажные линии при демакияже и очищении. Виды косметического ухода: гигиенический (применение косметических средств и процедур для нормализации физиологических функций кожи и ее придатков); лечебный (использование лекарственных косметических средств (косметцевтиков) и физиотерапевтических процедур с лечебной целью); декоративный	
4	96	4. Гигиеническая чистка лица, шеи и зоны декольте. Очищающие процедуры. Тема 3. Диагностика и типы кожи. заболевания (герпес простой, бородавки плоские (юношеские), подожвенные, остроконечные (кондиломы), папилломы (нитевидные бородавки, или акропорды), контактный моллюск), нарушение пигментации (витилиго (пегая кожа), красная волчанка, псориаз, сифилис, себорей, акне. Диагностика кожи: лампа-лупа, увеличительные очки-бинокуляры, лампа Вуда. Для определения кислотно-основного показателя используются pH-метр (pH 5,5-6,0 – нормальная кожа; pH 3-4 – сухая кожа; pH 7-8 – жирная кожа). Степень увлажненности кожи определяется корнеметром (влагометром). Для определения жирности кожи используют себуметр-фотометр. Эластичность кожи исследуют мануально и измеряют прибором, можно при помощи ротационно-компрессионного метода. 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 проведен. косметических процедур в зависимости от состояния кожи.	

(применение косметических средств и процедур для коррекции косметических недостатков).

Последовательность процедур от типа и состояния кожи: для нормальной кожи (демакияж, тонизация, вапоризация, бросаж, массаж, дневной крем); для сухой кожи (демакияж, тонизация, вакуум-спрей, маска-пигмент без абразивных частиц, электрофорез, массаж, маска (питательная, увлажняющая), дневной крем); для жирной кожи без воспалительных элементов (демакияж, тонизирование, пигмент или бросаж, вапоризация, чистка или дезинкрустация, дарсонвализация, маска поросуживающая и 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, термостимулирующие и др.).

Тема 2. Механическая чистка кожи. Показания и противопоказания.

Техника проведения процедуры. 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. Агрессивная чистка кожи. Показания и противопоказания.

Техника проведения процедуры. Возможные осложнения после процедуры: возникновение раздражения, шелушения, длительного покраснения, аллергических реакций; обострение дерматологических заболеваний, недостаточная компетентность косметолога может привести к травмированию кожи и большим 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; неровная рельеф; уводящая кожа. Противопоказания: индивидуальная переносимость используемых средств; склонность к аллергии; дерматологические заболевания: псориаз, экзема, гнойничковое поражение кожи, герпетическая инфекция; келлоидные рубцы; нарушение целостности кожи лица (порезы, ссадины, ожоги); крупные родники; новообразования. Тема 4. Ультразвуковая чистка кожи. Показания и противопоказания. Техника проведения послеоперационного осложнения после процедуры: появление травматических повреждений (проявляются в виде покраснения, шелушения, раздражения кожи, ощущение покалывания и жжения) с непереносимым применением и положением скрабера (лопатки) во время чистки. Показания: неравномерный цвет лица; веснушки и пигментные пятна; наличие мелких воспалений, акне, прыщей, угрей, комедонов; сухие, шелушащиеся участки кожи, провоцирующие 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; бронхит, астма; новообразования капилляров, болезненное расширение; новообразования любого происхождения; рубцы, родники на участках кожи, которые планируются обработать; патологии сердечно-сосудистой системы, почек, печени; беременность; перенесенные недавно виды косметического воздействия или хирургические вмешательства, например, химический пилинг или имплантация «золотых нитей». Тема 5. Комбинированная чистка кожи. Показания и противопоказания. Техника проведения послеоперационного осложнения после процедуры: припухлость и покраснение; шелушение кожного покрова; при применении мануальной чистки возможны микротравмы, гематомы, стойкие отеки; ультрафиолетовое воздействие иногда приводит к локальным ожогам. Показания: угревая сыпь, прыщи, черные точки, милиумы (белые точки); повышенная жирность кожи; сальные пробки; фолликулиты; тусклый, нездоровый цвет лица; кератоз; неровная, бугристая кожа; снижение тонуса
--	--

кожного покрова; воспаления; отеки; небольшие шрамы, стрии. Противопоказания: дерматит; экзема; розея; псориаз; фупуиккулез; 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; бронхитальная 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 дарсонвализации: «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), «трибокс» (предназначен для процедур на значительных участках кожи, с этой насадкой можно делать не только дарсонвализацию лица, но и массажировать бедра, ягодицы для избавления от целлюлита), «расческа» (предназначена для волосистой части головы, используется для лечения выпадения волос, себореи). Техника проведения процедур показана: аллергические высыпания; угревая сыпь, гнойничковые элементы, комедоны; кожный зуд; слишком сухая или жирная кожа; отеки; шелушение; сниженный тонус, упругость 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 непосредственность; 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. Возможные осложнения после процедуры: раздражение и покраснение кожи, если применяется чрезмерная мощность аппарата; аллергическую реакцию при индивидуальном неадекватном отклике на электроток; усиленный рост волос на лице, так как происходит интенсивное питание волосных 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, кровотечение, из-за усиления кровообращения – общего и мозгового.

Тема 7. Вакуумная чистка кожи. Показания и противопоказания.

Техника проведения процедуры. Возможные осложнения после процедуры: их практически нет, если процедура выполняется согласно этапам, предусмотренных методикой и сила воздействия вакуума выбрана правильно. Показания: жирная кожа лица, угревая сыпь (но не в воспаленном состоянии), средняя степень загрязненности кожи, облегающей крупными порами, мелкие дефекты кожи, снижение ее тонуса, буллезность (или нарушение тугора кожного покрова). Противопоказания: наличие прыщей и розовых угрей, любые острые воспалительные процессы в организме, хронический дерматоз, купероз и другие сосудистые заболевания.

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

Томаж – поверхностное очищение кожи, сочетающее в себе свойства механического (дермабразия) и химического пилинга. Томаж - особый крем, который наносит на сухую, но разогретую кожу. Техника проведения процедуры. Показания: шелушение и сухость кожи; угри и сыпь; первые признаки целлюлита (также поможет гидромассаж); плохой цвет лица; салыные 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. Показания: после 30 лет, наличие жирной кожи, наличие сухого типа эпидермиса. Противопоказания: повреждение 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 заletaния. Виды пилингов: физические (аппаратные, механические) и химические. По глубине воздействия: поверхностные, средние, глубокие. Техника проведения процедуры. Показания: проблемная кожа лица, угревая болезнь и ее последствия; гиперпигментация; старение кожи, снижение ее 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.	Практические задания: 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, дезинвазация 3-5 минут, наложить маску, снятие маски. Атравматическая чистка кожи: проведение теста на аллергическую реакцию, демакияж, очищение, пилинг, обработка кожи специальными 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.	88
--	---	---	----

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.

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

Вакуумная чистка кожи: демакияж, распаривание, очищение при помощи аппарата, легкий пилинг, нанесение увлажняющих масок, нанесение специального крема, сужающего поры.

Томаж: демакияж, очищение, распаривание, крем разогреть в руках и нанести на кожу тонким слоем, оставить до подсыхания, получившуюся пленку скатать с обрабатываемого участка вместе с загрязненными, очистить поверхность от остатков средства, нанести питательный крем.

Главное при этом — избежать попадания смеси в глаза. Чтобы это предотвратить, рекоммендуется накладывать на них ватные диски.

Скрабирование: демакияж; очищение тоником, лосьоном от остатков макияжа; разотирание (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 поверхность, 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 пилинговый состав; нанесение состава; спустя время состав нейтрализуют и удаляют с кожи; постпилинговый уход за лицом: нанести увлажняющие маски, кремы, тоники и другие средства, которые помогут успокоить кожу.	
4	40	5. Косметический массаж лица, шеи и зоны декольте	
	6	Тема 1. Технологія гігієнічного масажу лица. Показання и протипоказання. Гігієнічний масаж 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; нарушение естественный цвет лица; нарушение клеточного обмена веществ; нарушение функций сальных и потовых желез; снижение тонуса мышц. Протипоказання 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 больные); чрезмерная нервная возбудимость. Технологія проведения процедуры. Тема 2. Технологія класического масажу. Показання и протипоказання. Класический массаж – является профилактикой потери эластичности кожи, 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, потоз, складки); пониженный тургор; потеря эластичности; ухудшение цвета лица; первые мимические морщинки; тусклые лопки «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; рань, порезы, трещины, ссадины, царапины, ожоги; герпес; хронический дерматоз; онкология любой локализации; высокое артериальное давление; обострение соматической патологии; прибовые заболевания кожи; тонкие сосуды, дистония, купероз, капилляры, расположенные слишком близко к поверхности кожи; высокая температура; аллергические высыпания на лице; воспаление лицевого нерва; гемфилия; крупные родники, бородавки. Технология проведения процедуры. 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 профессиоанальная 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 под кожного 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 проведения процедуры. Тема 4. Технология шипкового массажа (массаж лица в технике Жаке). Показания и противопоказания. Массаж лица в технике Жаке – шипковая процедура. Данная методика активизирует клеточный метаболизм, ускоряет заживление рубцов, очищает кожный покров прыщей и сыпи, нормализует выработку кожного сала. В основе техники 3 приема: шипки (глубокие захваты), разминание, вибрация, совмещаемая со шипками и надавливаниями. Показания к процедуре: жирная себорея; гиперкератоз; рубцы, шрамы; акне с его последствиями; комедоны; милиумы; угревая сыпь на лице; нарушение кровообращения; инфилтраты; различные застойных участков; высокая активность салотделения; возрастные изменения: морщины,птоз, обвисания. Противопоказания к процедуре: повреждение кожи на лице в виде царапин и незаживших ранок; плоские бородавки; зашпемление 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; тиреутизм (тип мужского оволощения); гипертония; экзема, дерматиты, сопряжённые с нагноением тканей; вирусные инфекции; повышенная болевая чувствительность. Технология проведения процедуры.
Практические задания: Изучение массаж лица: подготовить кожный покров лица и шеи, протерев их травяным отваром или лосьоном; шее присыпать тальком; лицо покрыть легко впитывающимся кремом, облегчающим скольжение пальцев рук (особенно это необходимо при сухой, вялой коже); направляющие движения – по крылу, 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.	34

		6. Косметические маски для лица, шеи и зоны декольте	
		Классический массаж лица: 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; мантипуляции с зоной декольте; удаление остатков массажного средства; заключительная консултация с назначением последующего сеанса. Пластический массаж лица: демакияж, нанесение на кожу стерильного талка, применяем последовательно приемы массажа: (поглаживание, поверхностное разминание, глубокое разминание, поколачивание, вибрация, поглаживание), обработка лосьоном, наложение маски 20-30 минут, прохладный компресс. Щипковый массаж лица: вымыть и обработать антисептиком руки; очистить лицо; произвести разминание; начать делать шипки — быстро, ритмично, интенсивно, вдоль по массажным линиям в следующем порядке: лоб, щеки, нижняя часть лица; после шипков перейти к вибрирующим, проработать все зоны лица в выше указанной последовательности по массажным линиям; закончить процедуру разминанием; нанести на лицо успокаивающий крем.	
		32	4
		8	
		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 применяются для расширения перед механической чисткой кожи и брашингом, перед нанесением маски, до косметического массажа или после него. Холодный компресс применяют при вялой коже, имеющий плотный типор. 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 выполнения процедуры. 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, питающие, смягчающие, тонизирующие. Маски для чувствительной кожи: успокаивающие, увлажняющие, питающие, смягчающие, защитные. Маски для жирной кожи: очищающие, абсорбирующие, себорегулирующие, антисептические, стягивающие поры. Маски для гиперемизированной кожи: успокаивающие, изменяющие кровонаправленность, противовоспалительные, увлажняющие, защитные. Маски для стареющей, вялой, дряблой кожи: стимулирующие, смягчающие, тонизирующие, питающие, пластифицирующие. Показания к процедуре: сухость, угрей, 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 отсутствуют специальные 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.	Практические задания: Выполнение компресса для лица: 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	24
--	---	--	----

	Тема 1. Окраска бровей и ресниц 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 ресниц и бровей краской: приготовление краски. Техника окрашивания бровей хной. Тема 2. Коррекция формы бровей при помощи косметического пинцета, горячего воска, с помощью нити.	
7. Окраска бровей, коррекция формы бровей	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). Проведение процедуры масок для лица: провести тест на аллергическую реакцию. Маски наносить на чистую кожу. Перед процедурой можно применить вазопаризацию 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 снимаем.	
	40	4

Показания к процедуре: слишком широкие брови; слишком густые брови; форма, которых не подходит под форму лица или просто не нравятся; срастающиеся на переносице брови. Противопоказания к процедуре: наличие родинок, папиллом, бородавок (данное противопоказание относится к удалению нити 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 пинцетом (когда требуется легкая коррекция). Техника процедуры. Коррекция бровей азиатской нитью (для густых и заросших бровей). Используют нити из натуральных материалов – лён или хлопок. Техника процедуры. Коррекция бровей воском (для густых бровей с жёсткими и толстыми волосками). Могут использоваться как восковые полоски, так и твёрдый воск. Техника процедуры.

Практические задания:

Окрашивание 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 покрашивая 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

	Тема 1. Дегидратация 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, x/6 полоски для снятия воска, воск, воскоплаяв однокамерный, растворитель для воска (жирорастворимого). Дополнительные материалы для «горячего» воска: деревянный шпатель, воск, воскоплаяв двухкамерный, миска для	4	
8. Эстетическая коррекция волосяного покрова лица, шеи и зоны декольте		40	4
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. Коррекция бровей пинцетом: инструмент и поверхность кожного покрова обрабатывается антисептическим раствором; для облегчения процесса извлечения волосков можно распарить кожу при помощи теплого компресса; далее пинцетом захватывают основание волоска, после чего резким движением руки извлекают его наружу; двумя пальцами одной руки натягивают кожу, а другой производят выдергивание волосков согласно намеченной форме в направлении от внутреннего угла глаза к внешнему; после коррекции дезинфицирование кожи и нанесение успокаивающий крем. Коррекция бровей азистской нитью: перекрыть нить специальным способом, надевая её на свои пальцы и, полученной в результате, петлей 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 срывают с кожи в направлении против роста волос. При использовании твердого 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.	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 срывают с кожи в направлении против роста волос. При использовании твердого 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.		

	использования воска. Дополнительные материалы для «холодного» воска: каскеты с воском, полоски для снятия воска, нагреватели для кассет. Техника депиляции «теплым» воском (бывает водорастворимый и жирорастворимый). Противопоказания: тромбозы. Техника депиляции «горячим» воском (лучше использовать для жесткого волосного покрова, для подмышек и области «бикини»; форма выпуска: гранулы, диски, брикеты). Противопоказания: ярко выраженный купероз, тромбозы, варикозное расширение вен. Техника депиляции «холодным» воском. Противопоказания: тромбозы. Тема 2. Эпиляция сахарной пастой «шугаринг». 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). Техника проведения «шугаринга». 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 аппликаторов (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).	Практические задания: 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. (8 час). Депиляция «горячим» воском: расплавить воск в воскоплаве до нужной температуры; проверить переносимость клиентом температуры, капнув на кожу небольшое количество воска; деревянным шпателем быстро нанести	36
--	--	---	----

9. Итоговая аттестация		Защита выпускной аттестационной работы.
		2
	4	2
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. Депиляция «холодным» воском: нагреть каскеты 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, попеременно прикладывая полоски, удалять воск вместе с волосами, резко отрывая полоски против роста волос. Выполнение «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).		