



## 5. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 5.1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ

#### 5.1.1. Специальный модуль

##### **Тема 1. Материаловедение**

*Теоретические занятия:*

История косметики. Определение косметического средства. Номенклатура косметических ингредиентов, директивы. Список ингредиентов.

Строение кожи. Функции кожи. Основы косметического средства. Сенсорный эффект косметического средства.

Вода в косметических средствах. Типы смесей. Эмульгаторы и эмульсии. Поверхностно-активные вещества (ПАВ). Основные виды косметических эмульсий. Гелеобразователи и гели. Эмоленты. Отдушки. Консерванты. Красители и пигменты.

Состав и биологическое значение жиров и масел. Технологии получения масел.

Применение жиров и масел в производстве косметических средств.

Антиоксиданты. Витамины. Растительные экстракты. Эфирные масла. Увлажняющие вещества (увлажнители). Белки, пептиды, аминокислоты. Природные минеральные композиции. Наночастицы в косметике.

Антибактериальные ингредиенты. Вещества, обладающие побочными антибактериальными свойствами. Антибактериальные средства. Дезодоранты и антиперспиранты.

УФ излучение. Виды УФ фильтров, применяемых в косметике. Безопасность применения УФ фильтров. Солнцезащитные косметические средства. Основные тенденции в разработке солнцезащитных средств. Средства до и после загара.

##### **Тема 2. Технологическое оборудование**

*Теоретические занятия:*

Правовая база, регулирующая оказания услуг. Нормативно-правовые основы оказания косметических услуг.

Санитарные нормы и правила размещения, устройства и оборудования кабинетов в салоне красоты. Организация дезинфекционных и стерилизационных мероприятий. Техника безопасности при эксплуатации оборудования.

Оборудование, инструменты, приспособления.

##### **Тема 3. Анатомия и физиология человека**

*Теоретические занятия:*

Анатомия и физиология кожи. Типы кожи: Эпидермис. Дерма. Гиподерма. Придатки кожи (потовые, сальные железы, ногти, волосы).

Функции кожи. Защитная функция. Терморегуляторная. Выделительная. Рецепторная.

Возрастные особенности кожи. Снижение процессов регенерации эпидермиса кожи в различных возрастных периодах. Увядание кожи. Возрастные особенности кожи, связанные с ее функциями.

Зависимость возрастных особенностей кожи от внешних и внутренних факторов. Воздействие внешней среды на состояние кожи в различные возрастные периоды. Воздействие внутренних факторов на состояние кожи.

##### **Тема 4. Сервисная деятельность**

*Теоретические занятия:*

Основные законодательные и нормативные акты в области регулирования отношений между исполнителями и потребителями. Закон РФ «О защите прав потребителей». Правила бытового обслуживания населения. Основные подходы к осуществлению сервиса. Принципы сервиса.

Отраслевая структура сервисной деятельности. Специфические особенности индустрии красоты. Особенности организации деятельности предприятий сферы сервиса. Виды предприятий сферы сервиса. Структура предприятий индустрии красоты (ПИК), направления её совершенствования. Роль обслуживания потребителей в повышении конкурентоспособности предприятия сферы сервиса. Основы организации обслуживания потребителя в салоне парикмахерской. Формы обслуживания населения. Методы обслуживания клиентов, обеспечивающих имидж ПИК, повышающих комфортность обслуживания клиентов.

«Контактная зона» как место реализации сервисной деятельности. Особенности организации «контактной зоны» в ПИК. Оснащение рабочих мест работников «контактной зоны». Культура сервиса и её составляющие. Правовое регулирование отношений в сервисной деятельности. Права и обязанности участников сервисной деятельности. Конфликтные ситуации между исполнителями и потребителями и их урегулирование. Услуга как специфический продукт. Качество услуг. Понятие сервисных технологий.

## **Тема 5. Психология общения**

### *Теоретические занятия:*

Общение в системе межличностных и общественных отношений. Социальная роль. Классификация общения. Виды, функции общения. Структура и средства общения.

Понятие социальной перцепции. Факторы, оказывающие влияние на восприятие. Искажения в процессе восприятия. Типы взаимодействия: кооперация и конкуренция. Позиции взаимодействия в русле трансактного анализа. Ориентация на понимание и ориентация на контроль.

Основные элементы коммуникации. Вербальная коммуникация. Коммуникативные барьеры. Невербальная коммуникация. Деловая беседа. Формы постановки вопросов. Понятие конфликта и его структура. Особенности эмоционального реагирования в конфликтах. Гнев и агрессия. Разрядка эмоций. Понятие: этика и мораль. Категории этики. Нормы морали. Моральные принципы и нормы как основа эффективного общения.

### *Практические занятия:*

1. Правила поведения в конфликтах. Влияние толерантности на разрешение конфликтной ситуации.

## 5.1.2. Профессиональный модуль

### Тема 1. Основы микробиологии, вирусологии, иммунологии

#### *Теоретические занятия:*

Краткая справка об истории развития науки: описательный период, физиологический период, иммунологический период. Систематика микроорганизмов. Характеристика основных токсинов. Классификация прокариот.

Эубактерии. Строение бактериальной клетки: ядро, цитоплазма, цитоплазматическая мембрана. Клеточная стенка. Капсула. Ворсинки (реснички, пили). Эндоспора. Морфологические тинкториальные свойства бактерий. Морфология бактерий. Грамположительные и грамотрицательные бактерии.

Строение и химический состав фагов. Фазы взаимодействия фагов с бактериями и его последствия. Получение фагов и их практическое применение. Стерилизация, определение и виды. Дезинфекция, определение и виды. Санитария и гигиена в косметическом салоне, применение знаний микробиологии в работе специалиста в области прикладной эстетики.

Санитарно-эпидемиологические требования и нормы в сфере косметических услуг. Учение об инфекции. Иммунитет. Вакцины и сыворотки.

Определение аллергии, как состояния, аллергена и его происхождения. Типы аллергии (анафилактический, цитотоксический, иммунокомплексный, клеточный). Понятие о инфекционном аллергине. Механизмы возникновения аллергии. Пути помощи при возникновении острой аллергической реакции на коже, слизистых, дыхании и общего психосоматического самочувствия.

### Тема 2. Инфекционная микробиология, эпидемиология и вирусология

#### *Теоретические занятия:*

Определение эпидемиологии, область её изучения и применения. Патогенные кокки. Клиника и эпидемиология гнойных инфекций. Биологические особенности патогенных кокков. Классификация патогенных кокков. Энтеробактерии, общая характеристика возбудителей кишечных инфекций: эшерихий, шигелл, сальмонелл. Понятие о путях передачи, патогенезе, профилактики и лечении.

Основные виды бактериальных инфекций, свойства патогенных микобактерий, бактерий кишечного семейства, патогенных спирохет. Понятие о путях передачи, патогенезе, профилактике и лечении. Основные виды возбудителей поверхностных микозов, поражающих кожу и ногти: зоонозные трихофитии и микроспории.

Понятие о путях передачи, патогенезе, профилактики и лечении. Общее представление о поражениях кожи, ногтей и волос условно - патогенными грибами вызывающих кандидоз. Понятие о путях передачи, патогенезе, профилактике и лечении. Циклы развития, эпидемиология протозойных инфекций. Понятие о путях передачи, патогенезе, профилактике и лечении.

Общая характеристика вирусов. Классификация. Формы существования. Структура и химический состав. Способы обнаружения. Понятие о путях передачи, патогенезе, профилактике и лечении. Ультроструктура ВИЧ, клинические особенности, иммунологические показатели. Основные проблемы борьбы со СПИДом. Понятие о профилактике ВИЧ.

### Тема 3. Основы дерматологии

#### *Теоретические занятия:*

Краткий повтор анатомии, гистологии и физиологии кожи и её производных. Возрастные особенности кожного покрова. Краткая характеристика воздействия на кожу ультрафиолета, инфракрасного света, ионизирующей радиации, термовоздействия, механического воздействия, химического, природных факторов (воды, земли, одновременное воды, земли, воздуха, солнца), микробной агрессии. Этимология и патогенез заболеваний, признаки и простейшие методы диагностики кожных болезней: псориаз, чесотка, педикулез. Лабораторная диагностика заболеваний и клинические проявления склеродермии, алопеции, себореи, уг-

рей, гипергидроза, бородавок. Профилактика рецидивов болезней. Источники и пути распространения дерматозоонозов. Комплекс профилактических мероприятий.

Этимология и патогенез заболеваний, признаки и методы диагностики заболеваний волос и желез. Лабораторная диагностика заболеваний и клинические проявления заболеваний. Профилактика рецидивов болезней. Основные дерматологические препараты. Комплекс профилактических мероприятий. Этимология и патогенез новообразований кожи, признаки и методы диагностики этих заболеваний. Профилактика рецидивов болезней. Основные дерматологические препараты. Комплекс профилактических мероприятий. Этимология и патогенез заболеваний, признаки и простейшие методы диагностики кожных пиодермитов. Источники и пути распространения пиодермитов. Комплекс профилактических мероприятий.

Этимология и патогенез грибковых и вирусных заболеваний кожи, признаки и методы диагностики этих заболеваний. Профилактика рецидивов болезней. Основные дерматологические препараты. Комплекс профилактических мероприятий. Дезинфекция очагов грибковых заболеваний кожи. Этимология и патогенез аллергических проявлений кожи, признаки и методы диагностики этих проявлений. Основные противоаллергические препараты.

#### **Тема 4. Санитарные и гигиенические практики**

##### *Теоретические занятия:*

Общение с клиентом, поддержка связи с клиентом во время выполнения услуг. Самоконтроль специалиста при невербальном общении (выражение лица, мимика, жесты). Измерение температуры тела и регистрация её в температурном листе.

Определение числа дыхательных движений. Исследование пульса и его характеристика. Измерение артериального давления. Определение водного баланса. Ведение регистрации наблюдений в документах.

Постановка медицинских банок, горчичников, согревающего компресса. Применение грелки, применение пузыря со льдом, водолечение (ванны, обтирание, обмывание, душ, укутывание, обливание). Оказание помощи при рвоте. Промывание желудка, гликозидов, раствора хлористого кальция, раствора сернокислой магнезии). Общее теоретическое знакомство с техниками выполнения внутримышечных, внутривенных и внутривенной инъекции. Возможные осложнения, связанные с применением лекарственных средств.

Асептика и антисептика. Подготовка перевязочного материала. Укладка и разгрузка материала в бикс. Стерилизация резиновых перчаток, антисептика кожи рук, обработка рук разными препаратами, требование к профессиональной одежде, средствам индивидуальной защиты. Гемостаз. Классификация кровотечений. Причины, симптомы.

Методы остановки кровотечений. Осложнения. Понятие о методах определения группы крови, резус-фактора. Десмургия. Задачи и классификация повязок. Наложение бинтовых повязок, в зависимости от стоящих задач по оказанию помощи. Техника наложения мягких повязок. Повязки из сетчато-трубчатого бинта. Общее представление о неотложной помощи при переломах.

Санитарно-эпидемический режим. Общие понятия о наблюдении за состоянием клиента. Техника применения индивидуального ингалятора. Помощь при удушье. Правила помощи при сердечной астме. Техника постановки горчичников на область сердца и воротниковой зоны. Техника измерения артериального давления. Помощь при сердечной сосудистой недостаточности. Помощь при обмороке. Экстренная помощь при почечной колике.

Общее понятие о признаках клинической и биологической смерти. Этапы сердечно-лёгочной реанимации. Восстановление проходимости дыхательных путей.

Проведение искусственной вентиляции легких методом «рот в рот», «рот в нос». Непрямой массаж сердца.

Особенности проведения сердечно-лёгочной реанимации взрослого пострадавшего одним или двумя спасателями.

#### **Тема 5. Технология коррекции тела**

### *Теоретические занятия:*

История возникновения коррекции тела. Классификация коррекций тела. Основы анатомического строения тела. Скелет, кожные покровы и их состояние, лимфатическая система, мышечная система. Физиологическое действие и влияние на организм человека технологий по коррекции тела.

Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию помещения, оборудованию. Требования и санитарные нормы к рабочим местам, личная гигиена мастера по коррекции тела. Инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием. Проведение контроля безопасности и обработки контактной зоны при оказании работ.

Профессиональные средства ухода за телом в боди коррекции. Основные правила при выполнении корректирующих процедур при воздействии на лимфатическую систему. Методика и техника. Причины появления целлюлита. Показания и противопоказания. Основные правила при выполнении антицеллюлитной технологии коррекции тела. Методика и техника выполнения приемов антицеллюлитной коррекции тела.

Мед в уходе за телом в программе коррекции фигуры. Основные правила при выполнении коррекции тела с использованием меда. Физиология, методика и техника выполнения коррекции тела с применением меда. Показания и противопоказания при использовании меда.

Физиология воздействия вакуума на организм человека. Показания и противопоказания к проведению технологии коррекции тела с использованием вакуума. Физиология, методика и техника выполнения приемов коррекции тела с использованием вакуума.

Составление рекомендаций по домашнему уходу с использованием различных косметических средств. Составление рекомендаций по питанию в программе боди-коррекции. Составление рекомендаций по домашнему уходу с использованием различных косметических средств.

Индивидуальная карта клиента при составлении программы боди-коррекции. Домашний уход в профилактической коррекции фигуры. Современные технологии коррекции фигуры. СПА процедуры. Классификация процедур.

Аппаратная косметология в уходе за телом. Показания и противопоказания. Лимфопрессотерапия. Технология выполнения. Микротоковая терапия тела. Технология выполнения. Электростимуляция. Электролиполиз. Технология выполнения. Инфракрасное облучение. Технология выполнения. Ультразвуковая терапия. Технология выполнения. Безоперационная липосакция и ультразвуковая кавитация. Восстановительный период после аппаратной косметологии.

Составление программы коррекции тела по диагностической карте клиента с использованием гигиенической процедуры коррекции тела и физических упражнений.

Домашний уход с использованием косметических средств.

### *Практические занятия:*

1. Схематическая зарисовка скелета человека. Выполнение схемы тела человека с обозначением основных мышц.

2. Составление инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием.

3. Организация рабочего места. Диагностика физического состояния тела. Заполнение диагностической карты клиента. Выполнение технологии основных и вспомогательных приемов коррекции тела.

4. Выполнение основных и вспомогательных приемов коррекции тела. Выполнения коррекции тела на отдельных участках тела.

5. Составление карты: Показания и противопоказания к проведению массажа. Выполнить основные и вспомогательные приемы массажа приемы. Построить процедуру массажа с учётом индивидуальных особенностей клиента. Объяснить особенности основных и вспомогательных приемов массажа. Техника основных приёмов. Поглаживание: плоскостное поверхностное (область спины, живота, груди, конечностей, шеи); плоскостное глубокое (область таза (с отягощением), спины, груди, конечностей); обхватывающее (кисть, боковые поверхности груди, туловища).

Вспомогательные приёмы: щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение, пересекание. Разминание. Основные приёмы: (продольное, поперечное, одноручное кольцевое, двухручное кольцевое). Вспомогательные приёмы: (валяние, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание, гребнеобразное, щипцеобразное - выполняется пальцами сложенных в форме щипцов). Вибрация. Два основных вида: непрерывная и прерывистая. Вспомогательные приемы: сотрясение, встряхивание, рубление, похлопывание, пунктирование.

6. Выполнение корректирующих процедур с профессиональными средствами ухода за телом в боди коррекции.

7. Выполнение корректирующих процедур при воздействии на лимфатическую систему.

8. Выполнение антицеллюлитной коррекции тела.

9. Выполнение технологии коррекции тела с применением меда.

10. Выполнение технологии коррекции тела с использованием вакуума.

11. Технология выполнения процедур по домашнему уходу с использованием различных косметических средств.

12. Отработка основных приемов в боди-коррекции.

13. Технология выполнения СПА процедур.

14. Технология выполнения аппаратной косметологии и ухода за телом. Выполнение процедуры лимфопрессотерапии. Выполнение микротоковой терапии тела. Выполнение электростимуляции. Выполнение электролиполиза. Выполнение процедуры инфракрасного облучения. Выполнение процедуры ультразвуковой терапии. Выполнение безоперационной липосакции. Выполнение процедуры ультразвуковой кавитации.

15. Выполнение коррекции тела по диагностической карте клиента с использованием гигиенической процедуры коррекции тела и физических упражнений.

## **Тема 6. Эстетические процедуры коррекции, эпиляция тела**

### *Теоретические занятия:*

История возникновения эпиляции. Классификация технологий. Эпиляция и депиляция.

Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию помещения, оборудованию. Организация рабочего места. Оснащение кабинета.

Санитарные нормы и правила при выполнении депиляции. Структура и строение волос. Виды и особенности строения. Эпиляция избыточных волос. Особенности влияния на структуру волоса и состояние кожи при применении депиляции и эпиляции. Причины избыточного роста волос. Подготовка к процедуре.

Эпиляция избыточных волос. Депиляция, горячим, холодным и теплым воском. Сахарная эпиляция. Электроэпиляция. Показания и противопоказания. Технические приемы выполнения депиляции.

Технология выполнения эпиляции воском. Физико-химические параметры воска. Подготовительные и заключительные работы. Технология обработки холодных зон тела. Технология обработки горячих зон тела. Технология обработки зоны бикини.

Шугаринг. Физико-химические параметры сахара. Уход за кожей тела до и после процедуры эпиляции. Технология обработки холодных зон тела. Технология обработки горячих зон тела. Технология обработки зоны бикини.

### *Практические занятия:*

1. Составление таблицы санитарно-эпидемиологических требований к содержанию помещения и оборудованию.

2. Составление схематической зарисовки эпиляции воском и сахаром. Составление таблицы показаний и противопоказаний. Подготовка инструментов и приспособлений. Технология выполнения депиляции. Технология выполнения эпиляции.

3. Эпиляция избыточных волос в различных зонах с помощью различных технических приемов и продуктов для эпиляции.

4. Депиляция, горячим, холодным и теплым воском.

5. Выполнение сахарной эпиляции.
6. Выполнение электроэпиляции.
7. Особенности технических приемов выполнения депиляции.
8. Особенности выполнения депиляции на лице.
9. Особенности выполнения депиляции в подмышечной зоне.
10. Особенности выполнения депиляции в интимной зоне.
11. Выполнение депиляции голеней и бедер.
12. Проведение подготовительных и заключительных работ. Выполнение обработки холодных зон тела.
13. Выполнение обработки горячих зон тела. Выполнение обработки зоны бикини.
14. Шугаринг. Обработка холодных зон тела. Обработка горячих зон тела. Обработка зоны бикини.



## 5.2. ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ

### **Тема 1. Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности, проверка знаний по безопасности труда. Основные работы косметика-эстетиста по уходу за телом**

Знакомство с программой практики, правилами внутреннего распорядка. Правила оформления дневника по практике.

Изучение нормативных документов. Ознакомление с нормативными документами. Изучение норм СанПин. Знание инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием. Изучение оснащения косметического кабинета. Организация рабочего места мастера для выполнения СПА-процедур. Владеть основными диагностическими методами физического состояния тела. Составление перечня материалов инструмента приспособлений, вспомогательных материалов для проведения косметических процедур. Заполнение диагностической карты клиента. Выполнение технологии основных и вспомогательных приемов коррекции тела.

Выполнение СПА-программы в боди-коррекции, в соответствии с диагностикой клиента. Выполнение индивидуальной программы боди-коррекции, с использованием СПА-процедур по проблеме клиента. Составление программы СПА-ухода с использованием различных корректирующих техник в программе боди-коррекции. Составление диеты и рекомендаций по уходу за телом, в соответствии с диагностикой клиента.

Выполнение технологий коррекции тела различных зон и всего тела в соответствии с диагностикой клиента. Организация рабочего места мастера при выполнении корректирующих методик, оказывающие влияние на лимфатическую систему. Технология антицеллюлитной коррекции тела. Выполнение коррекции тела с применением меда. Выполнение коррекции тела с использованием вакуума. Отработка основных приемов в боди-коррекции.

Выполнение технологий коррекции тела различных зон и всего тела в соответствии с диагностикой клиента. Организация рабочего места мастера при выполнении корректирующих методик, оказывающие влияние на лимфатическую систему.

Технология антицеллюлитной коррекции тела. Выполнение коррекции тела с применением меда. Выполнение коррекции тела с использованием вакуума. Отработка основных приемов в боди-коррекции.

Эпиляция избыточных волос в различных зонах с помощью различных технических приемов и продуктов для эпиляции.

### **Тема 2. Самостоятельное выполнение работ в качестве «Косметика-эстетиста по уходу за телом»**

Инструктаж по организации рабочего места и безопасности труда на рабочем месте. Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов.

Выполнение очищающих процедур для тела либо его отдельных частей.

Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей.

Выполнение различных видов обертывания тела либо его отдельных частей.

Эстетическая коррекция волосяного покрова частей тела (голень, бедро, подмышечные впадины, область бикини) различными способами.

### **Тема 3. Квалификационная пробная работа.**