



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «А.МЕДИКАЛ»
Абдулкеримова А.А.
Абдулкеримова
Приказ № 1 от 12 декабря 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ КОСМЕТОЛОГИИ»
Направленность: естественнонаучная
Срок реализации программы: 56 часов**

Автор-составитель:
Абдулкеримова Асият Абубакаровна

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	3
НОВИЗНА ПРОГРАММЫ	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1 Общая характеристика программы	3
1.2. Нормативно-правовые основы разработки программы	4
1.3 Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	5
1.4 Ожидаемые результаты и способы определения из результативности	5
1.5 Способы контроля и оценивания образовательных достижений слушателей	6
1.6 Планируемые результаты изучения программы.....	6
2. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	7
2.1 Учебный план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Основы косметологии»	7
2.2 Календарно учебный график дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Основы косметологии»	8
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН	9
4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ.....	14
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	15
5.1 Методическое обеспечение	15
5.2 Кадровое обеспечение реализации программы	15
5.3 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.....	15
5.5 Учебно-методическое обеспечение	13
5.5 Информационно-методическое обеспечение реализации программы	14
5.6 Критерии оценки полученных знаний и эффективности учебной программы по ответам на контрольные вопросы в форме экзаменационных билетов	14
Приложение 1.....	15
Приложение 2.....	21
Приложение 3.....	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Слово «косметика» греческого происхождения, обозначает «украшение», косметология – это наука о красоте. И сегодня термин «косметика» – означает искусство украшения внешности с помощью многочисленных способов и средств, понятие «косметология» - более широкое, включает научно-обоснованные методы ухода за кожей и удаления ее дефектов с помощью массажа, водных процедур, разных масел и мазей, применения декоративной косметики, т. е. макияжа.

В настоящее время востребованы не только косметологи, косметики, но и эстетисты и визажисты. Данная программа имеет естественнонаучную направленность в системе дополнительного образования, так как основная цель - воспитание качеств личности, необходимых для интегрирования подрастающего поколения в общество. Программа ориентирована на изучение психологических особенностей личности, познание мотивов поведения, методик самоконтроля, формирование личности как члена коллектива и общества, межличностных взаимоотношений, адаптацию в коллективе, формирование лидерских качеств и навыков преодоления жизненных трудностей.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В современных условиях, в период активных социально-экономических преобразований в стране, искусство ухода за лицом и украшение лица играет особую роль, превращаясь в реальный фактор развития бизнеса в различных сферах экономической деятельности. Лицо человека как открытая книга – все переживания, жизненные трудности, хлопоты и заботы предательски оставляют свой отпечаток на нем.

В данном курсе слушатели познакомятся с современными формами и косметической продукцией и их классификацией, с основными компонентами косметических средств, видами, составами и свойствами готового продукта. Научатся правильно определять тип кожи, осуществлять уход за любым типом кожи. Получат ценные практические знания по различным техникам ухода за кожей лица.

Курс построен таким образом, что способен вовлекать всех слушателей в учебный процесс. Он посвящён как изучению классических, так и современных, уникальных методик по уходу за кожей. В рамках обучения косметологии изучаются общие понятия, основы бактериологии. Также слушатели получают знания в области ухода за волосами.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизна программы состоит в том, что обучающимся предложено овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками современной косметологии. Данная программа адаптирована к усвоению материала учащимся. Программой предусмотрено изучение основных видов косметологии, ознакомление обучающихся с различными методиками в области косметологии.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что обучающиеся на теоретических занятиях развивают познавательный интерес к основам косметологии. Практические работы развивают умение и навыки выполнения приемов в косметологии. Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические сведения подкрепляются практическими занятиями. Программой предусмотрено ознакомление обучающихся с методиками проведения различных видов и приемов в косметологии. Учебный материал изложен в доступной форме. Практические занятия по программе связаны с использованием ИКТ: компьютер, учебные диски, презентации, видеоролики; в процессе обучения используются наглядные пособия: плакаты, учебники, чтобы обучающиеся могли увидеть, услышать, тем самым реализовать потребность в познании.

Педагогическая целесообразность. Данная программа поможет им приобрести необходимые знания, практические умения и навыки по основам косметологии. Педагогическая целесообразность программы заключается в обучении основам косметологии, что способствует формированию у обучающихся умений и практических навыков в области косметологии, которые позволят им успешно осуществлять и добиться существенных результатов в трудовой деятельности в индустрии красоты.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы косметологии» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022г.

№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа художественной направленности ориентирована на становление у обучающихся научного мировоззрения, освоение методов познания мира, способствует развитию познавательной активности, углублению знаний, совершенствованию навыков в области анатомии, физиологии и патологии кожи, нутрициологии; формированию у обучающихся интереса к научно-исследовательской деятельности. Обучающиеся учатся находить и обобщать нужную информацию, действовать в нестандартных ситуациях, работать в команде, получают навыки критического восприятия информации, развивают способность к творчеству, наблюдательность, любознательность, изобретательность.

Категории обучающихся: курс рассчитан на слушателей, желающих ознакомиться с основами косметологии. Наличие любого уровня медицинской подготовки повышает эффективность обучения.

Содержание программы представлено пояснительной запиской, учебным планом, рабочими программами учебных дисциплин, планируемыми результатами освоения программы, условиями реализации программы, системой оценки результатов освоения программы.

Учебный план содержит перечень предметов с указанием времени, отводимого на освоение учебных дисциплин, включая время, отводимое на теоретические и практические занятия.

Рабочие программы учебных дисциплин раскрывают рекомендуемую последовательность изучения разделов и тем, а также распределение учебных часов по разделам и темам.

Курс рассчитан на 56 акад. часов, в том числе 25 часов теоретического обучения, 25 часов практического обучения, 6 часов отведено на консультацию и экзамен. Количество часов, отводимое на изучение отдельных тем программы, последовательность их изучения в случае необходимости разрешается изменять при условии, что программа будет выполнена полностью по содержанию и общему количеству часов.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается текущим контролем и итоговым контролем обучающихся, проводимым в форме экзамена. Экзамен проводится с использованием материалов, разработанных ООО «А.МЕДИКАЛ».

По результатам контроля выдается документ об обучении установленного образца. Индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ, а также хранение в архивах информации об этих результатах осуществляются ООО «А.МЕДИКАЛ» на бумажных (или) электронных носителях.

Категория слушателей – 18+

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности – индивидуальная и (или) групповая.

Количество обучающихся в группе – не ограничено.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Продолжительность занятий – 2 академических часа в день.

Число занятий в неделю: 2 (СанПиН 2.4.3648–20).

Нормативный срок обучения - 56 часов.

Продолжительность обучения – 14 недель.

Режим занятий: занятия проводятся по учебному расписанию.

Итоговый документ об окончании курсов по ДОО- сертификат установленного образца.

1.2. Нормативно-правовые основы разработки программы

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
4. Приказ министерства труда и социальной защиты российской федерации от 22 сентября 2021 г. №

652н об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых».

1.3 Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Целью является повышение интереса обучающихся к различным знаниям, изменение стиля мышления, способов общения, оценки окружающих и самооценки, повышение креативности обучающихся при решении различных проблем, как социальных, так и профессиональных; профессиональная ориентация молодых людей, адаптация в постоянно меняющихся экономических условиях. Формирование гармонично развитой, творческой личности посредством полученных умений и навыков в области косметологии. В программе обучающиеся изучают такие дисциплины, как «Основы экономики отрасли», «Анатомия, физиология, патология кожи», где изучаются вопросы, связанные не только с анатомией и физиологией кожи, но и отклонения от нормы в состоянии кожи, оказание первой медицинской помощи, что необходимо знать специалисту данной области. Дисциплины «Основы нутрициологии», «Косметические процедуры и методы ухода», «Искусство макияжа», представленные в данной программе, делают обучение более целостным в индустрии красоты, так как без знаний нутрициологии невозможно быть грамотным специалистом в этой области.

Задачи курса:

- дать представления об основах анатомии и физиологии кожи, её типах;
- этапами ухода за лицом; особенностями ухода за обезвоженной кожей;
- старении кожи; косметических средствах, предотвращающих старение;
- способах защиты кожи от солнца; угревой болезни; общих правилах ухода за телом.

Задачами обучения предмета «Основы косметологии» являются:

Обучающие:

- знакомство обучающихся с новыми материалами и технологиями в области косметологии;
- расширение знаний о сферах занятости человека;
- знакомство обучающихся с профессией косметолога;
- тонкости работы косметолога.

Развивающие:

- развитие личностных качеств (активность, инициативность, волю, любознательность, внимание, память, восприятие, образное и образно-логическое мышление, речь) и творческих способностей (основы творческой деятельности в целом и элементы технологического и конструкторского мышления в частности).

Воспитательные:

- формирование уважения к людям труда и результатам трудовой деятельности;
- расширение и обогащение личного жизненно – практического опыта обучающихся;
- развитие познавательного интереса обучающихся к косметологии;
- развитие интеллектуальной инициативы;
- развитие творческого подхода к собственной деятельности;
- развитие положительной самооценки и взаимооценки;
- способствование воспитанию творческого отношения к труду, трудолюбия, целеустремлённости;
- воспитание аккуратности;
- способствование интересу к образовательному предмету и творческому общению.

1.4 Ожидаемые результаты и способы определения из результативности

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

Предметные:

- владеть языком предмета;
- соответствовать основным требованиям, предъявляемым к косметологам;
- владеть техникой всех видов косметологии;
- применять теоретические знания для достижения практических целей.
- развитие познавательного интереса к профессии косметолога, косметолога эстета, косметика, визажиста;
- включение обучающихся в познавательную деятельность в области индустрии красоты;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний, умений в области косметологии.

Личностные:

В ходе изучения программы обучающийся должен приобрести следующие качества:

- Мотивационно-ценностные – иметь потребность в дальнейшем самосовершенствовании и самореализации.
- Когнитивные – уметь мыслить, понимать, рассуждать, анализировать, концентрироваться на материале, развить способность к изучению, сохранению знаний и обмену ими с другими.
- Операциональные – уметь реализовывать на практике знания и практические навыки в области индустрии красоты.
- Эмоционально-волевые способности – повысить свою самооценку, развить целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, самоконтроль для достижения поставленных жизненных целей.
- Формирование общественно-активной личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, осознанного отношения к здоровью, как ценности, эстетического воспитания.

Метапредметные:

- развитие мотивации к деятельности в индустрии красоты, потребности в саморазвитии слушателя, самостоятельности, ответственности, аккуратности и активности;
- развитие готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, самоорганизации, саморегуляции и рефлексии;
- формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- развитие навыков учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
- формирование следующих способностей: ставить цели, выделять главные мысли, строить планы, самостоятельно пополнять свои знания; решать;
- лично и социально значимые проблемы и воплощать найденные решения в практику;
- работать с учебной литературой, составлять план, конспект, реферат;
- самостоятельно приобретать знания;
- сформировать и развивать навыки самостоятельной, поисковой, творческой работы;
- к овладению технологиями межличностных отношений.

1.5 Способы контроля и оценивания образовательных достижений обучающихся

Оценка личностных результатов в образовательном процессе проводится на основе соответствия обучающегося следующим требованиям:

- соблюдение норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
- участие в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- прилежание и ответственность за результаты обучения;
- готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории;
- наличие позитивной ценностно-смысловой установки ученика, формируемой средствами конкретного предмета.

Оценивание метапредметных результатов ведется по следующим позициям:

- способность и готовность слушателя к освоению знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;
- способность к самоорганизации, само регуляции и рефлексии.

1.6 Планируемые результаты изучения программы

По итогам обучения по программе обучающиеся должны

Знать:

- Анатомию и физиологию кожи
- Основы экономики
- Элементы оказания первой помощи
- Психологию общения и основы маркетинга
- Базовые и специальные средства ухода за кожей

- Типы лица
- Формы лица
- Различные косметические процедуры
- Заболевания кожи
- Гимнастику лица
- Средства макияжа
- Порядок нанесения макияжа
- Цветовые типы лица
- Виды макияжа
- Основы правильного питания
- Состав пищи.

Уметь:

- Устанавливать деловые контакты
- Определять тип кожи
- Определять форму лица
- Выполнять несложные косметические процедуры
- Выполнять технику массажа лица
- Выполнять гимнастику лица
- Пользоваться инструментарием для выполнения макияжа
- Выполнять различные виды макияжа
- Оказывать первую помощь при обмороке, кровотечении, травме
- Определять состав тарелки питания

Владеть:

- Рациональным организовыванием рабочего места, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
- Дезинфекцией и стерилизацией инструментов и расходных материалов
- Производить санитарно-гигиеническую и бактерицидную обработку рабочего места
- Использовать оборудование, приспособление, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации
- Определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с состоянием кожи, возрастными особенностями и пожеланиями клиента
- Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
- Соблюдать технологию выполнения атрауматичной, вакуумной, механической, ультразвуковой и комбинированной чистки кожи лица, шеи и декольте
- Применять различные косметические средства при выполнении чистки кожи
- Подбирать индивидуальные программы по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте в домашних условиях с применением косметических средств

2. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1 Учебный план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Основы косметологии»

	Темы	Общая трудоемкость, час.	В том числе:		Форма контроля
			теория	практика	
1.1	Входной контроль. Введение. История косметики и косметологии.	2	1	1	Анкетирование (Приложение 1)
1.2	Современная классификация косметологии.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение
1.3	Основы анатомии и физиологии кожи, её типы. Кожа человека.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
1.4	Строение и свойства кожи человека. Как определить свой тип кожи.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
1.5	Основные и дополнительные этапы ухода за кожей лица. Классификация косметических средств. Регулярность.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
1.6	Правильная техника нанесения косметических средств. Классификация масок для лица.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
1.7	Особенности ухода за обезвоженной кожей. Нарушение барьерных свойств. Причины возникновения сухости.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
1.8	Способы повышения влажности кожи. Восстановление повреждённого липидного барьера. Сухая кожа и питание	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
2.1	Старение кожи. Этапы старения и причины. Этапы возрастного изменения кожи. Начало старения кожи. Что происходит с кожей при старении?	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
2.2	Три уровня старения лица. Факторы, ускоряющие старение.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
2.3	Косметические средства, предотвращающие старение	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
2.4	Обзор косметических средств, предотвращающих преждевременное старение кожи. Стимуляция регенерации	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
2.5	Защита от солнца. Ультрафиолетовое излучение.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
2.6	Средства защиты от солнца.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
2.7	Угревая болезнь. Причины угревой болезни. Симптомы угревой болезни Угревая болезнь и косметические средства.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
3.1	Уход за телом. Что такое целлюлит? 13 способов борьбы с целлюлитом.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
3.2	Стадии целлюлита: признаки и симптомы. Способы лечения целлюлита.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
3.3	Типы волос, комплексный уход за ним. Характеристика типов волос. Причины жирных волос. Как избавиться от жирных волос.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка

3.4	Характеристика тонких волос. Причины тонких волос. Особенности ухода за тонкими волосами. Правильный уход за локонами.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
3.5	Заболевания кожи головы. Причины и клинические проявления алопеции. Лечение различных форм алопеций.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
3.6	Нутрициология	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
3.7	Кто такая современная женщина?	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
3.8	Здоровье и красота в любом возрасте.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
3.9	10 причин, зачем нужны тренировки.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
3.10	Здоровая еда в современном мире.	2	1	1	Устный опрос/Наблюдение/Практическая отработка
	Консультация	4	4	-	Вопросы и ответы
	Итоговая аттестация	2	-	2	Экзамен (Приложение 2)
	Итого	56	29	27	

2.2 Календарно учебный график дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Основы косметологии»

Занятия проходят два раза в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа в день, продолжительность 1 занятия – 45 минут, с перерывом не менее 10 минут.

Недели	Форма занятия	Темы	Общая трудоемкость, час.	Форма контроля
1-13	Теория/Практика	Курс «Основы косметологии»	50	Анкетирование / Устный опрос / Практическая отработка
14	Консультация	Консультация	4	Ответы на вопросы
14	Проверка знаний	Итоговый контроль	2	Экзамен
		Итого	56	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа вариативна. Педагог может вносить изменения в содержания тем, дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения. Образовательная организация ежегодно обновляет дополнительную общеразвивающую программу с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Модуль 1. Основы косметологии. Анатомия кожи

Тема 1.1. Входной контроль. Введение. История косметики и косметологии.

Входной контроль, определение исходного уровня подготовки обучающихся. (Приложение 1) Инструктаж по ТБ. Соблюдение техники безопасности на занятиях по косметологии. Основные понятия в косметологии. Знакомство с историей косметики и косметологии, правилами пользования, терминологией, техникой безопасности.

Практика: Анкетирование.

Тема 1.2. Современная классификация косметологии.

История развития косметологии. Понятие «Косметолог и косметик». Изучение классификации косметологии, а также обязанности косметолога и косметика.

Практика: разбор тем: 1. Косметология до нашей эры; 2. Древние времена; 3. Косметология в Древнем Риме; 4. Косметология в России; 5. Невская косметика: из истории; 6. Из истории пилингов.

Тема 1.3. Основы анатомии и физиологии кожи, её типы. Кожа человека.

Общее представление об организме человека. Кожа и ее значение в жизнедеятельности организма. Общая характеристика кожи. Строение кожи. Функции кожи. Характеристика, типы и виды волос. Строение волос. Рост и развитие волос. Повреждение волос. Общее представление о ногтях.

Практика: Ответы на вопросы:

1. Что изучают науки анатомия и физиология?
2. Дайте определение организма. Как изменится весь организм, если воздействовать на его часть?
3. Дайте определение органу и системе органов.
4. Перечислите системы органов, относящиеся к организму человека.
5. Каково значение кожи как покрова и сложного комплексного органа для целого организма?
6. Что относится к параметрам состояния кожи?
7. Что определяет цвет кожи и топографию ее поверхности?
8. Расскажите об эпидермисе кожи. Что образуется при шелушении рогового слоя? Каковы характеристики этого процесса?
9. Перечислите и расскажите обо всех функциях кожи.
10. Расскажите, что вы знаете о сальных железах кожи? Расскажите, что вы знаете о потовых железах кожи?
11. Как формируется показатель жирности волос? Зачем парикмахеру необходимо знать степень жирности волос у клиента.
12. Расскажите о сменах волос в течение разных периодов жизни человека.
13. Расскажите о жизненных функциях волос и их химическом составе.
14. Какими бывают длинные волосы у разных людей по длине, толщине, интенсивности роста и форме сечения? Что определяет силу волоса?
15. Почему волосы становятся жирными и чем они характеризуются? Как с ними обращаться?
16. Почему волосы становятся сухими и чем они характеризуются? Как с ними обращаться?
17. Каково строение корня волоса?
18. Что определяет природный цвет волос?
19. Укажите границы волосяного канала корня волоса; что выводят протоки сальных желез?
20. Расскажите об особенностях роста волос на поверхности головы. На что эти особенности влияют?
21. Расскажите о строении стержня волоса.
22. Расскажите об особенности строения кортеса стержня волоса.
23. Что определяет численность волос на голове?
24. Расскажите о цикле роста волоса.
25. Что влияет на процесс роста волос?
26. Дайте характеристику поврежденным волосам.
27. Каковы основные химические связи молекулы кератина, которые определяют прочность волос?
28. Назовите основные правила в работе с поврежденными волосами.
29. Расскажите о строении ногтей.

Тема 1.4. Строение и свойства кожи человека. Как определить свой тип кожи.

Функции кожи. Эпидермис. Слои эпидермиса. Дерма. Подкожно-жировая клетчатка (гиподерма). Производные эпидермиса. Кожные заболевания.

Практика: Тест 1. Ответить на вопросы. Если вы согласны (т. е. ответ «да»), вы ставите «+» под номером. Если не согласны (т. е. ответ «нет»), то ставите «-» под соответствующим номером.

1. Кожа совсем непроницаемая. -
2. В коже есть маленькие дырочки – поры+
3. Кожа защищает человека от жары и холода+
4. Кожа дышит+
5. У человека под кожей находятся 3 потовые железы
6. Пот охлаждает поверхность нашего тела+
7. С потом из организма удаляется лишняя влага и вредные вещества+
8. В теплую погоду поры закрыты
9. На холодном ветру и в мороз поры открываются
10. Кожа – это наша защита+

Определите какая кожа у вас, ответив на вопросы Теста 2:

Первый раздел

1. Ваша кожа матовая (то есть не имеет жирного блеска)?
2. При умывании мыльной водой никаких изменений состояния кожи не наблюдается (отсутствует чувство стянутости)?
3. Прыщи или их разновидности на лице отсутствуют?
4. Обветренность на лице отсутствует?
5. Кожа на вашем лице гладкая и эластичная?

Второй раздел

1. Прыщи на коже отсутствуют?
2. После умывания мыльной водой появляется чувство стянутости кожи?
3. Под природными факторами на коже появляется шелушение?
4. Часто появляется обветренность и "корочка" на коже?
5. Появляются ли красные пятна после употребления цитрусовых?

Третий раздел

1. На вашей коже есть черные точки?
2. Имеются ли прыщи и угри?
3. Наблюдается ли жирный блеск кожи?
4. На лице сильно заметны расширенные поры?
5. После умывания мыльной водой кожа лоснится?

Четвертый раздел

1. Имеется шелушение на щеках, вокруг глаз и на височных частях лица?
2. Чувствуется сухость кожи на шее?
3. На носу, подбородке и под носом имеются черные точки, иногда появляются угри?
4. Замечаете ли вы жирный блеск на носу и лбу?
5. Создается ли впечатление неоднородности участков кожи на лице?

Теперь можно определить ваш тип кожи. Если большинство положительных ответов получено на вопросы первого раздела, у вас нормальная кожа, второго - сухая, третьего - жирная и четвертого - смешанный тип.

Результат запишите в тетрадь вместе с характеристикой вашего типа кожи.

5. Контрольные вопросы:

1. Какими факторами определяется цвет кожи?
2. Какую толщину имеет кожа на различных участках тела?
3. Как происходит обновление эпидермиса?

Тема 1.5. Основные и дополнительные этапы ухода за кожей лица. Классификация косметических средств. Регулярность.

Средства ухода за кожей. Косметические кремы. Классификация кремов. Требования к качеству кремов. Гигиенические средства. Этапы ухода за кожей лица. Техника и приемы массажа.

Практика: Техника и приемы массажа (отглаживания, поглаживания, растирания подбородка, носа). Практическая отработка приема нанесения косметики

Тема 1.6. Правильная техника нанесения косметических средств. Классификация масок для лица.

Техника нанесения косметических средств. Классификация масок для лица. Техника нанесения масок. Техника и приемы массажа.

Практика: Практическая отработка приема нанесения масок. Техника и приемы массажа.

Тема 1.7. Особенности ухода за обезвоженной кожей. Нарушение барьерных свойств.

Причины возникновения сухости.

Современные представления о барьерных свойствах кожи. Основные механизмы восстановления барьерных свойств кожи. Понятие базового ухода за кожей. Барьерные свойства кожи и базовый уход: инновации в теории и практике. Техника и приемы массажа.

Практика: Практическая отработка базового ухода за кожей. Техника и приемы массажа.

Тема 1.8. Способы повышения влажности кожи. Восстановление повреждённого липидного барьера. Сухая кожа и питание.

Практика: ответить на вопросы и практическая отработка навыка.

- Почему так важно восстановление липидного слоя кожи
- После каких процедур необходимо восстановление липидного слоя кожи
- Что делать для восстановления липидного слоя кожи лица
- Восстановление липидного слоя кожи с помощью масла
- ТОП-3 кремов для восстановления липидного слоя
- Салонные процедуры для восстановления липидного слоя кожи лица

Модуль 2. Старение кожи. Средства защиты кожи. Угревая болезнь.

Тема 2.1. Старение кожи. Этапы старения и причины. Этапы возрастного изменения кожи. Начало старения кожи. Что происходит с кожей при старении?

Возрастные изменения кожи - симптомы и лечение. Определение болезни. Причины заболевания. Симптомы возрастных изменений кожи. Патогенез возрастных изменений кожи. Классификация и стадии развития возрастных изменений кожи. Осложнения возрастных изменений кожи. Диагностика возрастных изменений кожи. Техника и приемы массажа.

Практика: написать доклад на тему о старение кожи. Практическая отработка возрастной кожи. Техника и приемы массажа

Тема 2.2. Три уровня старения лица. Факторы, ускоряющие старение

Онтогенез. Старение-это... Физиология старения. Психология старения. Молекулярная биология и старение. Продолжительность жизни. Секрет сохранения молодости. Техника и приемы массажа.

Практика: Анкета для слушателей

1. Считаете ли вы, что бессмертие возможно?

А) да

Б) нет.

2. Хотели бы вы жить вечно?

А) долго

Б) долго, но не вечно

В) нет, человек не должен быть бессмертным.

3. Что на ваш взгляд является залогом долголетия?

А) ЗОЖ

Б) генетика.

5. ЗОЖ является одним из главных ключей к долголетию. Вы ведете ЗОЖ?

А) да

Б) нет.

6. Какими средствами и с какого возраста надо начать ухаживать за собой, чтобы сохранить молодость?

Тема 2.3. Косметические средства, предотвращающие старение.

Косметические средства, предотвращающие старение. Инновации в области косметологии, предотвращающие старение. Техника и приемы массажа.

Практика: практическая отработка приемов нанесения косметических средств стареющей кожи. Техника и приемы массажа

Тема 2.4. Обзор косметических средств, предотвращающих преждевременное старение кожи. Стимуляция регенерации.

Современные методы борьбы со старением кожи. Омоложение кожи. Техника и приемы массажа.

Практика: Практическая отработка приема омоложение кожи современными косметическими средствами, регенерация кожи. Техника и приемы массажа

Тема 2.5. Защита от солнца. Ультрафиолетовое излучение.

Положительное и отрицательное влияние ультрафиолетовых лучей на организм человека. На кожу, на лицо.

Практика: Пример: Дано: Рост 170 см, вес 60 кг. Рассчитать необходимое количество крема (площадью поверхности тела под купальником можно пренебречь).

- *Решение:* площадь поверхности тела = $\sqrt{170 \times 60 / 3600} = 1,68 \text{ м}^2 = 168\,000 \text{ см}^2 \times 2 \text{ мг} = 336\,000 \text{ мг} = 33,6 \text{ г}$
- *Ответ:* 33,6 г. Именно столько необходимо наносить каждые 2 часа, пребывая под открытым солнцем.
- *Рассчитайте необходимое количество крема для себя, для мамы, для подруги и т.д.*

Тема 2.6. Средства защиты от солнца.

Современные косметические средства защиты от солнца.

Практика: Практическая отработка приема нанесения косметических средств защиты от солнца.

Тема 2.7. Угревая болезнь. Причины угревой болезни. Симптомы угревой болезни **Угревая болезнь и косметические средства.**

Акне (угри) - симптомы и лечение. Определение болезни. Причины заболевания. Гормоны и их роль в развитии акне. Какие микроорганизмы вызывают акне. Классификация и стадии развития акне (угри). Как ухаживать за кожей с акне. Препараты наружного действия в лечении акне.

Практика: Практическая отработка акне косметическими средствами. Заполнение анкеты клиентом. Согласование с клиентом следующего посещения.

Модуль 3. Целлюлит и методы борьбы с ним. Здоровая еда.

Тема 3.1. Уход за телом. Что такое целлюлит? 13 способов борьбы с целлюлитом.

Уход за телом. Определение болезни. Причины заболевания. Основные зоны целлюлита на теле. Причины целлюлита. Техника и приемы массажа.

Практика: Практическая отработка целлюлита косметическими средствами. Техника и приемы массажа.

Тема 3.2. Стадии целлюлита: признаки и симптомы. Способы лечения целлюлита.

Классификация и стадии развития целлюлита. Диагностика целлюлита. Лечение целлюлита. Техника и приемы массажа.

Практика: Практическая отработка целлюлита антицеллюлитными косметическими средствами (например, Вакуумный массаж+ антицеллюлитные средства).

Тема 3.3. Типы волос, комплексный уход за ним. Характеристика типов волос. Причины жирных волос. Как избавиться от жирных волос.

Практика: Практическая отработка жирных волос современными косметическими средствами.

Тема 3.4. Характеристика тонких волос. Причины тонких волос. Особенности ухода за тонкими волосами. Правильный уход за локонами.

Практика: Практическая отработка тонких волос современными косметическими средствами.

Тема 3.5. Заболевания кожи головы. Причины и клинические проявления алопеции. Лечение различных форм алопеций.

Практика: Практическая отработка кожи головы современными косметическими средствами. Получение от клиента отзыва о качестве оказанной услуги.

Тема 3.6. Нутрициология.

Нутрициология: как питаться, чтобы здорово жить. Что такое нутрициология и чем она отличается от диетологии? Краткая история науки о питании. 5 принципов здорового питания согласно нутрициологии.

Практика: придерживаясь принципов нутрициологии и правильного питания составьте рецепты, которые влияют на состояние кожи.

Тема 3.7. Кто такая современная женщина?

Образ современной женщины. Все мы родом из детства. Новые технологии. Стиль и мода. Виртуальный мир. Эрудиция. Здоровье. Вечная молодость.

Практика: Напишите доклад на тему: «Какая она: современная женщина 21 века»

Тема 3.8. Здоровье и красота в любом возрасте.

Красота и уход за собой в любом возрасте. Как достойно принять свой возраст. Уход за кожей после 30, 40, 50, 60, 70 лет. Уход за лицом и телом. Техника и приемы массажа.

Практика: Практическая отработка кожи лица. Проведение беседы с клиентом об оказанной процедуре.

Тема 3.9. 10 причин, зачем нужны тренировки.

Практика: Напишите 10 причин, зачем нужно заниматься тренировками. Практическая отработка кожи лица и тела.

Тема 3.10. Здоровая еда в современном мире.

Значение питания в жизнедеятельности человека. Основы рационального питания. Эстетика питания. Питание и кожа.

Практика: Напишите конспект на тему правильного питания. Практическая отработка кожи лица и тела. Консультирование потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей.

Консультация. Ответы на вопросы.

Итоговый контроль. Экзамен.

4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

В ходе обучения осуществляется несколько видов контроля: входной, итоговый.

Входной контроль проводится в начале курса в форме анкетирования (Приложение 1).

Освоение образовательной программы заканчивается итоговым контролем - экзаменом с присвоением каждому обучающемуся результата «зачет / незачет».

В ходе итогового контроля проверяется степень усвоения материала, умение творчески и последовательно решать поставленные задачи, четко и кратко отвечать на поставленные вопросы, делать конкретные выводы и формулировать обоснованные предложения (Приложение 2).

Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения программы и проводится для контроля уровня понимания слушателями связей между различными ее элементами.

При этом проверяется:

- понимают ли обучающиеся предмет и содержание курса «Основы косметологии»;
- могут ли обучающиеся применить используемые методы и приемы полученной информации;
- обладают ли они знаниями, умениями, опытом, полученными в ходе теоретических и практических занятий для выполнения поставленных задач.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

5.1 Методическое обеспечение

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- формах и методах работы;
- средствах обучения (компьютеры, планшеты, мультимедийный проектор, интерактивная доска);
- принципах обучения (доступность, результативность, преемственность);
- методах контроля (анализ результатов).

Структура программы линейная. Прохождение новой теоретической темы предполагает повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика.

Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, исследовательский, проблемный, поисковый.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование и мотивация.

Педагогические технологии: технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология решения задач, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: теоретическая часть, практическая творческая работа, перерыв, тренинг, анализ полученных результатов, оценивание работ.

Особенности организации учебного процесса: методической особенностью изложения учебных материалов на занятиях является такое изложение, при котором преподаватель вместе с обучающимися разбирает методику решения задач, наводит их на поиск решения. Часть задач преподаватель решает вместе с обучающимися, часть задач они решают самостоятельно.

5.2 Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация дополнительной образовательной программы обеспечивается педагогами дополнительного образования, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

5.3 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-технические условия реализации программы ООО «А.МЕДИКАЛ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного оборудованного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- Стол для преподавателя – 1 шт.;
- Стул для преподавателя – 1 шт.;
- Парты ученические – 10 шт.;
- Стулья для обучающихся – 20 шт.;
- Кушетка медицинская – 5 шт.;
- Стул мастера - 5 шт.;
- Тележка косметологическая – 5 шт.;
- Простыни одноразовые – 200 шт.;
- Шапочки одноразовые – 200 шт.;
- Перчатки – 200 шт.;
- Облучатель-рециркулятор бактерицидный ОБР-Мед Теко
- Стерилизатор воздушный - 1 шт.;

- Стеллажи для хранения учебного и дидактического материала – 1 шт.;
- Рабочие места оборудованы электрическими розетками и освещением.
- Дидактические материалы для обучающихся:
 - наглядный материал: таблицы, схемы, иллюстрации, эскизы, альбомы, фотографии и др.;
 - раздаточный материал: карточки, тесты, технологические карты по темам занятий;
 - информационно-методический материал - журналы «Косметология», учебники;
 - диагностический материал: карточки с заданиями по разделам программы, тесты, анкеты.

5.4 Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Основы косметологии»: ООО «А.МЕДИКАЛ» обеспечено электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем учебным темам программы.

1. Организационно-методические материалы;
2. Учебные презентации по темам:
 - Какие исторические находки подтверждают, что появление косметологии уходит в далекое прошлое?
 - Косметология в древние времена
 - Косметология в средневековье.
 - Косметология в России.
 - Современная классификация косметологии.
 - Что входит в понятие медицинской косметологии?
 - Что входит в понятие эстетической косметологии?
 - Что входит в понятие профилактической косметологии?
 - Что входит в понятие декоративно-прикладная косметология?
 - Рабочее место косметолога.
 - Гигиена и организация работы косметолога.
 - Гигиенические требования, предъявляемые к пациенту.
3. Учебный план работы педагога;
4. Календарный учебный график.

5.5 Информационно-методическое обеспечение реализации программы

1. Такуро Мори: Японский anti-age массаж. Идеальное лицо за 5 минут в день. - СПб.: Питер, 2020. - 128 с.
2. Ю.Ю.Дрибноход. Косметология. – Ростов н/ Дону: Феникс, 2014.
3. Ю.Ю.Дрибноход. Косметология. - Ростов н/ Дону: Феникс, 2015.
4. А.А.Бирюков. Массаж и самомассаж. - Ростов н/ Дону: Феникс, 2014.
5. Баховец Н.В. Эстетика лица: методы аппаратной косметологии. Профессиональные секреты. - СПб.: «Нор Мед Издат». 2014.
6. Фицпатрик Т., Джонсон Р., Вулф К. и др. Дерматология/Атлас-справочник. – М., 2016.
7. Эрнандес Е., Мерголина А., Петрухина А. Липидный барьер кожи и косметические средства, 3-е изд. доп. – М.: «Фирма Кламель» - 2015.
8. Эрнандес Е.И., Губанова Е.И., Парсагашвили Е.З., Понамарев Н.В., Ключарева С.В. /Методы эстетической медицины в косметологии. - М., «Косметика и медицина», 2014.

5.6. Критерии оценки полученных знаний и эффективности учебной программы

Экзаменационный билет состоит из трех вопросов - за ответ на каждый вопрос и за выполнение практического задания ставится оценка. Итоговая оценка выводится как средняя арифметическая.

При оценивании полученных знаний по результатам итогового экзамена осуществляется в следующем порядке:

- при правильных ответах на 91-100% вопросов выставляется оценка 5 («отлично»);
- при правильных ответах на 90–80% вопросов выставляется оценка 4 («хорошо»);

- при правильных ответах на 79–60% вопросов выставляется оценка 3 («удовлетворительно»);
- при правильных ответах меньше, чем на 60% вопросов выставляется оценка 2 («неудовлетворительно»);
- при отказе от прохождения экзамена выставляется оценка 1 («плохо»).

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Анкетирование для проведения входного контроля

1. Как Вас зовут?
2. Сколько Вам лет?
3. Есть ли у Вас среднее/высшее образование? Если есть, укажите какое.
4. В какие дни недели Вам предпочтительно проходить обучение?
5. В какое время дня Вам предпочтительно проходить обучение?
6. Планируете ли Вы дальше развиваться в сфере косметологии?
7. Как Вы узнали о курсе?

=

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Косметология как наука.
2. Организация и устройство косметического кабинета.
3. Функциональные обязанности косметолога.
4. Выявление и стимуляция потребностей клиента в косметических процедурах
5. Санитарные нормы и правила.
6. Асептика, антисептика, методы дезинфекции.
7. Дезинфицирующие средства, применяемые в салонах красоты для дезинфекции инструмента, помещений, белья.
9. Анатомия и физиология кожи
10. Типы кожи. Классификация и методы определения
11. Пальпация лица – основные массажные линии.
12. Принципы и этапы ухода за кожей. Де макияж.
13. Определение типов кожи
14. Строение и физиология волоса
15. Основные компоненты современных косметических средств. Классификация и назначение. Аллергические реакции
16. Принципы и этапы ухода за кожей.
17. Уход за кожей в домашних условиях.
18. Старение кожи: причины и признаки преждевременного старения кожи
19. Нарушение пигментации кожи
20. Фоточувствительность кожи
21. Правила ухода за кожей шеи и зоной декольте
22. Мужская кожа: проблемы мужской кожи и пути их решения
23. Процедуры для мужчин. Мужская косметика
24. Экспресс уход за кожей лица и тела
25. Алгоритм определения типа кожи.
26. Классификация готовых косметических средств.
27. Характеристика сырья.
28. Оборудование, инструменты и приспособления, применяемые для услуги.
29. Пластический массаж. Массажные линии.
30. Гигиенический массаж лица и шеи.
31. Техника и приемы массажа (отглаживания, поглаживание, растирания подбородка, носа).
32. Техника и приемы массажа (верхней губы, лба; зигзагообразного растирания лба; растирания щёк, нижней части подбородка щёк).
33. Техника и приемы массажа (разминания щёк; поколачивания или «пальцевого душа»).
34. Техника и приемы массажа (поперечного растирания морщин; перемежающегося поперечного сдавливания морщин).
35. Техника и приемы массажа (давящего поглаживания от подбородка к середине лба, от подбородка к височной впадине; от подбородка к уху).
36. Техника и приемы массажа (поколачивания концами пальцев; кругового растирания щёк; волнообразного поглаживания подбородка).
37. Техника и приемы массажа (поглаживания верхней части шеи).
38. Техника и приемы массажа (поколачивания верхней части шеи при выполнении косметического массажа).
39. Технология выполнения эстетических процедур для жирной кожи.
40. Технология выполнения эстетических процедур для сухой кожи.
41. Технология выполнения эстетических процедур для комбинированной кожи.
42. Проведение беседы с клиентом об оказанной процедуре.
43. Получение от клиента отзыва о качестве оказанной услуги.
44. Представление рабочего листа администратору.
45. Заполнение анкеты клиентом.

46. Согласование с клиентом следующего посещения.
47. Консультирование потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей.
48. Использование новейших методов в современных модных тенденциях