

**Индивидуальный предприниматель
Дудник Татьяна Владимировна**

**Программа профессионального обучения –
программа профессиональной подготовки
по профессии «Специалист по педикюру»**

Форма обучения – очная

Срок обучения – 1 месяц

Белгород, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	5
РАЗДЕЛ 3. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА	6
РАЗДЕЛ 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА	8
РАЗДЕЛ 5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
РАЗДЕЛ 6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	14
РАЗДЕЛ 7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ	
7.1. Рабочая программа ПМ.01 Основы организации рабочего места	16
7.2. Рабочая программа ПМ.02 Основы профессиональной этики	17
7.3. Рабочая программа ПМ.03 Основы физиологии, санитарии и гигиены	19
7.4. Рабочая программа ПМ.04 Материаловедение	28
7.5. Рабочая программа ПМ.05 Выполнение педикюрных работ	29
РАЗДЕЛ 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	35
РАЗДЕЛ 9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	39
РАЗДЕЛ 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	41

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Нормативные основания для разработки программы профессионального обучения по профессии «Специалист по педикюру»:

1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 июля 2013 г. № 513 «Об утверждении перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение»;

3) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2020 года № 438 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;

4) Приказ Министерства труда Российской Федерации от 25 декабря 2014 года № 1126н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по предоставлению маникюрных и педикюрных услуг»».

Под профессиональным обучением по программам профессиональной подготовки по профессиям рабочих и должностям служащих понимается профессиональное обучение лиц, ранее не имевших профессии рабочего или должности служащего.

Организация профессионального обучения регламентируется программой профессионального обучения, в том числе учебным планом, календарным учебным графиком, рабочими программами дисциплин и профессиональных модулей, локальными нормативно-правовыми актам, расписанием занятий.

Основными формами профессионального обучения являются теоретические и практические занятия, производственное обучение. Производственное обучение, практические занятия осуществляются с учетом установленных законодательством Российской Федерации ограничений по возрасту, полу, состоянию здоровья обучающихся.

Особые условия допуска к работе: допуск к работе в соответствии с действующим законодательством и нормативными документами организации (отрасли). Прохождение обязательных и периодических осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке и в случаях, установленном законодательством Российской Федерации.

Нормативный срок освоения программы профессионального обучения и присваиваемая квалификация:

Минимальный уровень образования, необходимый для приема на обучение	Наименование квалификации подготовки	Присваиваемый разряд	Срок освоения программы в очной форме обучения
Требования к уровню образования отсутствуют	Специалист по педикюру	Не присваивается	1 месяц (86 академических часов)

Перечень сокращений, используемых в тексте:

- ПМ – профессиональный модуль;
- МДК – междисциплинарный курс;
- УП – учебная практика;
- ПА – промежуточная аттестация;
- ИА – итоговая аттестация.

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Объем программы профессионального обучения по профессии:
Специалист по педикюру – 86 академических часов.

Форма обучения по программе: очная.

Режим занятий: от 3 до 5 академических часов в день.

Продолжительность учебной недели – пятидневная.

Занятия могут проводиться по мере формирования групп в течение всего календарного года за исключением праздничных и выходных дней.

Академический час - 45 мин.

Занятия проходят согласно расписанию.

Обучение осуществляется с учетом требований профессионального стандарта «Специалист по предоставлению маникюрных и педикюрных услуг».

Квалификация, присваиваемая выпускникам образовательной программы: Специалист по педикюру.

Связь образовательной программы с профессиональными стандартами

Наименование программы	Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких)	Уровень квалификации
1	2	3
Программа профессионального обучения по профессии «Специалист по педикюру»	Профессиональный стандарт «Специалист по предоставлению маникюрных и педикюрных услуг»	Не присваивается

РАЗДЕЛ 3. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА

В программу профессионального обучения включены обобщенные трудовые функции:

Выполнение гигиенических видов педикюра В/01.3

Выполнение ухаживающих видов педикюра В/02.3

Характеристика обобщенных трудовых функций

Выполнение гигиенических видов педикюра. Код В/01.3.

Трудовые действия	Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	Визуальный осмотр, оценка состояния кожи стоп и ногтей ног клиента
	Определение и согласование с клиентом выбора комплекса услуг педикюра, объяснение целесообразности рекомендуемого комплекса услуг
	Подбор профессиональных средств и материалов для выполнения гигиенических видов педикюра
	Гигиеническая обработка кожи стоп и ногтей ног, снятие лака с ногтей
	Выполнение классического (обрезного), необрезного, аппаратного, комбинированного педикюра
	Покрывание ногтей лаком или профессиональными искусственными материалами
	Консультирование клиента по домашнему уходу за кожей и ногтями стоп ног

Выполнение ухаживающих видов педикюра. Код В/02.3.

Трудовые действия	Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	Визуальный осмотр, оценка состояния кожи стоп и ногтей ног клиента
	Определение и согласование с клиентом выбора комплекса услуг педикюра, объяснение целесообразности рекомендуемого комплекса услуг

	Подбор профессиональных средств и материалов для выполнения ухаживающих видов педикюра
	Гигиеническая обработка кожи стоп и ногтей ног, снятие лака с ногтей
	Выполнение гигиенического массажа стоп
	Выполнение спа-педикюра, горячего педикюра с элементами современных методов ухода
	Покрывание ногтей лаком или профессиональными искусственными материалами
	Консультирование клиента по домашнему уходу за кожей и ногтями стоп

Соответствие описания квалификации в профессиональном стандарте с требованиями к результатам подготовки по программе профессионального обучения.

В приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 июля 2013 года № 513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение» профессия «Специалист по педикюру» относится к обслуживанию населения и не имеет уровня квалификации. Профессиональный стандарт «Специалист по предоставлению маникюрных и педикюрных услуг» предусматривает уровень квалификации 3 разряд.

РАЗДЕЛ 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА

Основная цель вида профессиональной деятельности:

предоставление услуг по гигиеническому педикюру с покрытием и без покрытия ногтей лаком, комплексному уходу за кожей стоп ног, включая удаление огрубелостей и оmozолелостей.

Определение результатов освоения программы профессионального обучения на основе профессионального стандарта

Трудовая функция: выполнение гигиенических видов педикюра (код В/01.3)	
Умения	Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	Осматривать на предмет повреждений кожу стоп и ногти ног, выявлять потребности клиента
	Использовать оборудование, аппаратуру, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации и технологией выполнения педикюра
	Применять техники выполнения классического (обрезного), необрезного, аппаратного, комбинированного педикюра
	Использовать техники обработки кожи и ногтей режущими инструментами, пилками, пемзой, аппаратом с набором фрез, металлическими инструментами для кутикулы и ногтей
	Применять технику гигиенического покрытия лаком, декоративного покрытия лаком: одноцветного, многоцветного
	Применять техники покрытия ногтей различными профессиональными искусственными материалами, правила их снятия
	Использовать косметические расходные материалы в соответствии с инструкцией применения, технологией обработки кожи и ногтей, нормами расхода
	Производить расчет стоимости оказанной услуги
	Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги

Знания	Психология общения и профессиональная этика специалиста по педикюру
	Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	Правила использования и эксплуатации оборудования, аппаратуры, приспособлений и инструментов
	Правила использования, нормы расхода косметических, расходных материалов, моющих и дезинфицирующих средств
	Правила сбора и утилизации отходов производства услуг
	Анатомия и физиология костно-мышечного аппарата стоп, кожи и ее придатков
	Строение стоп ног и ногтей, классификация форм ногтей
	Основные признаки повреждения кожи стоп и деформации ногтей, причины их возникновения и меры по предотвращению и профилактике
	Перечень показаний и противопоказаний к услуге
	Технология классического (обрезного), необрезного, аппаратного, комбинированного педикюра
	Техника гигиенического и декоративного покрытия ногтей лаком
	Современные техники долговременного покрытия ногтей профессиональными искусственными материалами, правила их снятия
	Правила оказания первой помощи
	Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

Трудовая функция: выполнение ухаживающих видов педикюра (код В/02.3)

Умения	Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места

	Осматривать на предмет повреждений кожу стоп и ногти ног, выявлять потребности клиента
	Использовать оборудование, аппаратуру, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации и технологией выполнения педикюра
	Применять технику выполнения гигиенического массажа стоп ног
	Применять техники выполнения спа-педикюра, горячего педикюра, парафинового укутывания стоп, перманентного глянцевого и запечатывания ногтей
	Проводить процедуры скрабирования, нанесения различных масок и защитных кремов, парафинотерапии стоп
	Применять технику гигиенического покрытия лаком, декоративного покрытия лаком: одноцветного, многоцветного
	Применять техники покрытия ногтей различными профессиональными искусственными материалами, правила их снятия
	Использовать косметические расходные материалы в соответствии с инструкцией применения, технологией обработки кожи и ногтей, нормами расхода
	Производить расчет стоимости оказанной услуги
	Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
Знания	Психология общения и профессиональная этика специалиста по педикюру
	Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	Правила использования и эксплуатации оборудования, аппаратуры, приспособлений и инструментов
	Правила использования, нормы расхода косметических, расходных материалов, моющих и дезинфицирующих средств
	Правила сбора и утилизации отходов производства услуг
	Анатомия и физиология костно-мышечного аппарата стоп, кожи и ее придатков
	Строение стоп ног и ногтей, классификация форм ногтей
	Основные признаки повреждения кожи рук и деформации ногтей, причины их возникновения и меры по предотвращению и профилактике
	Перечень показаний и противопоказаний к услуге

	Техника гигиенического массажа стоп
	Технология спа-педикюра, горячего педикюра, парафинового укутывания стоп, перманентного глянцеования и запечатывания ногтей
	Правила проведения процедуры скрабирования, нанесения различных масок и защитных кремов, парафинотерапии стоп
	Техника гигиенического и декоративного покрытия ногтей лаком
	Современные техники долговременного покрытия ногтей профессиональными искусственными материалами, правила их снятия
	Правила оказания первой помощи
	Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

РАЗДЕЛ 5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Индекс	Наименование	Объем программы профессионального обучения в академических часах				
		Всего	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем			Неделя изучения
			Занятия по МДК		Практики	
			Всего по МДК	в том числе, лабораторные и практические занятия		
1	2	3	4	5	6	8
	Общепрофессиональный цикл	24				
ПМ. 01	Основы организации рабочего места	8				1
МДК 01.01	Организация рабочего места		2			
МДК 01.02.	Правила оказания первой помощи		2			
УП.01	Учебная практика				2	
ПА. 01	Дифференцированный зачет	2				
ПМ. 02	Основы профессиональной этики	4				1
МДК 02.01	Профессиональная этика и культура общения		2			
УП. 02	Учебная практика				1	
ПА. 02	Дифференцированный зачет	1				
ПМ. 03	Основы физиологии, санитарии и гигиены	6				1
МДК 03.01	Физиология, санитария и гигиена		2			
УП. 03	Учебная практика				2	
ПА. 03	Дифференцированный зачет	2				
ПМ.04	Материаловедение	6				2
МДК 04.01	Оборудование, материалы, инструменты		2			
УП.04	Учебная практика				2	

ПА. 04	Дифференцированный зачет	2				
	Профессиональный цикл	56				
ПМ.05	Выполнение педикюрных работ	56				2-4
МДК 05.01	Технология педикюрных работ		4			
УП.05	Учебная практика				48	
ПА. 05	Дифференцированный зачет	4				
ИА.00	Итоговая аттестация в виде квалификационного экзамена	6	6			4
Итого:		86	20		55	

РАЗДЕЛ 7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ

7.1. Рабочая программа

ПМ.01 Основы организации рабочего места

МДК 01.01 Организация рабочего места

Введение.

Ознакомление обучающихся с профессией и её историей. Ознакомление с образовательной программой по профессии «Специалист по педикюру». Значение профессионального мастерства и культурного уровня работников сферы услуг, их соответствие эстетическим, этическим и гигиеническим требованиям населения.

Охрана труда, электро- и пожарная безопасность на предприятии.

Охрана труда. Условия труда. Ответственность работников за нарушение требований инструкций и трудовой дисциплины. Травматизм и профзаболевания, меры предупреждения.

Соблюдение требований безопасности труда, производственной санитарии и трудовой дисциплины. Правила безопасности при работе с лаками, растворителями, другими веществами, вызывающими аллергические заболевания, режущими инструментами.

Электробезопасность. Требования электробезопасности. Пожарная безопасность.

Причины пожаров, их предупреждение. Правила поведения при пожаре, порядок вызова пожарной команды. Правила пользования первичными средствами пожаротушения. Мероприятия по обеспечению пожарной безопасности.

Организация рабочего места.

Инструменты и оборудование для педикюрных работ. Требования к организации рабочего места. Освещение естественное и искусственное. Правила освещения рабочего места специалиста по педикюру. Оборудование рабочего места специалиста по педикюру.

Инструменты для педикюрных работ. Количество наборов рабочего инструмента на одного мастера. Назначение каждого вида инструмента, правила применения, стерилизации, дезинфекции и хранения, сроки эксплуатации. Электроаппаратура, необходимая для работы: люминесцентная лампа, парафиновая ванна.

Освоение приемов владения инструментом, приемов держания его.

МДК 01.02 Правила оказания первой помощи

Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Виды травматизма.

Оказание первой помощи при кровотечениях.

Оказание первой помощи при поражении электрическим током.

Оказание первой помощи при ожогах.

Мастер должен обладать навыками ПМП. Иметь аптечку и аптечку анти-ВИЧ.

7.2. Рабочая программа

ПМ.02 Основы профессиональной этики

МДК 02.01. Профессиональная этика и культура общения

Общие сведения об этической культуре

Понятия «этика» и «мораль». Важнейшие категории этики. Нормы морали, правила нравственности. Понятие об: этике делового общения. Совесть, долг, достоинство, скромность, благородство - общечеловеческие моральные принципы и нормы.

Профессиональная этика

Понятие «профессиональная этика». Профессиональные моральные нормы: вежливость, предупредительность, тактичность, трудолюбие. Корректное поведение, такт и чувство меры. Моральные требования, предъявляемые к работникам сферы услуг.

Деловой этикет

Понятия «этикет», «манеры», «деловой: этикет». Шесть основных заповедей делового этикета: делайте все вовремя; не болтайте лишнего; будьте любезны, доброжелательны и приветливы; думайте о других, а не только о себе; одевайтесь, как положено; говорите и пишите хорошим языком.

Место и роль в деловом этикете слов приветствия; обращения, благодарности, извинения. Культура речи.

Внешний облик человека

Практические занятия. Понятия моды, стиля, элегантности. Культура одежды. Рекомендации по подбору одежды.

Роль макияжа, прически в создании внешнего облика человека. Правила использования декоративной косметики, подбора прически.

Опрятность - основное требование этикета к внешнему виду человека (особенно работника сферы услуг).

Интерьер рабочего помещения

Интерьер рабочего помещения - лицо предприятия. Требования к интерьеру помещений предприятий сферы услуг. Оформление и организация рабочего места. Участие дизайнеров в создании интерьера.

Психологические аспекты делового общения

Процесс общения - понятие. Основа общения.

Деловое общение - понятие, основная задача. Умение общаться. Абстрактные типы собеседников - вздорный человек, «нигилист»; позитивный человек; всезнайка; болтун; трусишка; хладнокровный неприступный собеседник; незаинтересованный собеседник; «важная птица»; почемучка.

Классификация общения. Формы общения - непосредственное, прямое и косвенное, межличностное, массовое.

Три основных типа межличностного общения: императивное, манипулятивное и диалогическое. Многофункциональность общения. Пять основных функций. Виды общения: «контакт масок»; примитивное общение; формально-ролевое общение; деловое общение; светское общение. Вербальные (словесные) и невербальные средства общения. Стороны общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная.

Роль восприятия в процессе общения. Факторы, встречающиеся при восприятии людьми друг друга. Типичные искажения при восприятии: эффект ореола, эффект проекции; эффект упреждения или эффект первичности и новизны.

Общение как взаимодействие. Наиболее распространенные формы взаимодействия.

Общение как коммуникация. Коммуникативные барьеры. Роль невербального общения в межличностном взаимодействии. Виды невербальных средств общения.

Темперамент, эмоции и чувства

Индивидуальность и личность. Индивидуально-психологические качества личности: темперамент, характер, воля, способности и эмоции. Понятие «темперамент». Четыре типа темперамента, их характеристика.

Основные свойства темперамента. Психологическая совместимость различных типов темперамента. Понятие о характере и воле, основные черты и качества.

Способности - важное условие успеха в профессиональной деятельности. Виды способностей: общие, специальные. Одаренность и талантливость.

Эмоции и чувства. Виды эмоций: настроение, аффект, страсть; их характеристика. Виды чувств: нравственные (моральные), интеллектуальные, эстетические; их характеристика. Отличие эмоций от чувств.

Конфликты в деловом общении

Конфликт и его структура. Типы конфликтов: внутри - личностный межличностный, межгрупповой, их характеристика. Понятие о конфликтогенах. Типы конфликтов, их характеристика. Формулы конфликтов. Конфликтная ситуация. Разрешение конфликта, способы, их характеристика. Стратегия и правила поведения в конфликтной ситуации.

7.3. Рабочая программа

ПМ.03 Основы физиологии, санитарии и гигиены

МДК 03.01 Физиология, санитария и гигиена

Санитарные нормы и правила.

Микробы и их классификации. Пути проникновения их в салон, а точнее в организм человека. Три группы объектов, которые следует подвергать обработке:

- 1) само помещение;
- 2) инструменты и приспособления;
- 3) кожу и стопы ног клиентов, руки мастеров.

Меры, направленные на «очистку» салона, делятся по степени риска заражения на:

- 1) санитарную обработку;
- 2) дезинфекцию;
- 3) стерилизацию.

Основные антисептические средства и способы их применения в работе специалиста по педикюру. Разные способы дезинфекции и стерилизации и правила хранения инструментов, белья и материалов. Мероприятия, которые необходимо проводить в салоне. Для усиления борьбы с микробами:

- 1) каждый салон должен иметь аппараты для стерилизации инструментов (тепловой и ультрафиолетовый);
- 2) каждый салон должен иметь место, запас средств для дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации, прошедших государственную регистрацию в установленном порядке;
- 3) каждый мастер должен иметь средства для дезинфекции и уметь правильно пользоваться;
- 4) необходимо проводить обработку рабочего места и инструмента после каждого клиента;
- 5) необходимо хранить все обработанные инструменты, полотенца, салфетки в стерильных лотках;
- 6) следует отдавать предпочтение в работе пилкам, которые могут быть подвергнуты дезинфекции;
- 7) мыть руки до и после клиентов;
- 8) немедленно убирать использованный «грязный» инструмент со стола специалиста по педикюру.

Другие аспекты безопасности.

1. Помещение:

Требование СанПин к материалам, из которых выполнены предметы интерьера и покрытий полов.

2. Вентиляция:

По СанПин она должна быть принудительной и изолирована от вентиляционных систем очистки и общественных зданий.

3. Медкнижка мастера:

Каждый сотрудник обязан пройти предварительные, а затем периодические профилактические медосмотры. Хранится медкнижка в салоне. Контроль за своевременный медосмотр законодательно возложен на работодателя, а мастера несут ответственность за подлинность документов.

4. Работа с химией:

Мастер педикюра должен строго следовать инструкциям при использовании продукции (препаратов). Держать все химические продукты с закрытыми крышками. Надевать повязки и специальные маски (очки) против пыли.

5. Контакт с людьми:

Мастер должен работать в защитных масках (очках), повязках, а также в перчатках во избежание заражения различными инфекционными заболеваниями (СПИД и др.). Исключением может стать массаж.

Анатомия и физиология костно-мышечного аппарата стоп, кожи и ее придатков.

От анатомии стопы зависит состояние всей костно-суставной системы, правильность осанки и здоровье внутренних органов.

Две стопы вместе обеспечивают площадь опоры, удерживая в вертикальном положении все тело.

Стопа сглаживает ударные нагрузки на суставы ног и на все тело во время ходьбы и бега, выполняет функцию подъемного механизма, который толкает тело вверх во время движения.

Нарушения строения и функции стопы вызывают асимметрию всего тела.

Верхние и нижние конечности, как и вся поверхность человеческого тела, покрыты кожей. Кожа человека осуществляет взаимодействие организма с окружающей средой. Кожу необходимо рассматривать не просто как средство защиты от дождя или солнечных лучей, но как один из важнейших органов нашего тела, без непрерывной деятельности которого немислима нормальная жизнедеятельность организма человека. Внешне кожа выглядит довольно просто, но на самом деле это сложный орган, выполняющий много функций. Кожа человека является органом выделения, выводя на поверхность при помощи желез пот, сало, вредные продукты обмена. Через кожу осуществляется газообмен — выделяются углекислота, водяные пары и поглощается кислород воздуха, т.е. она выполняет функцию дыхания, как и легкие, но в значительно меньшем объеме (около 1,5 %). Благодаря наличию чувствительных нервных клеток кожа служит и органом чувств, воспринимая ощущения боли, тепла, холода, прикосновения. На 1 см² кожи находится в среднем 150-200 болевых, 2 холодных, 2 тепловых и 25 осязательных точек. Кроме этого, имеется 300 потовых и 15 сальных желез. Кожа человека находится в тесном взаимодействии со всем организмом. Заболевания внутренних органов нередко проявляются на коже. Например, при болезнях печени, эндокринных желез кожа изменяет цвет, становится желтушной или покрывается коричневыми пигментными

пятнами. Такие болезни, как скарлатина, корь, краснуха, сифилис, сопровождаются высыпаниями на коже. И, наоборот, болезни кожи обязательно отражаются на общем состоянии организма. Кожа выполняет важную функцию регулятора тепла. Сохранение постоянной температуры человеческого тела (в здоровом состоянии) 36,5-37°C возможно благодаря коже. В этом процессе участвуют нервная и сосудистая системы. Кожа служит и органом защиты, не позволяющим вредным веществам, микробам, ядам проникнуть внутрь организма. Она покрыта водно-жировой пленкой, имеющей кислую реакцию, которая усиливает защитные функции. Здоровая кожа непроницаема для микробов. Благодаря тому, что кожа плотная, она защищает лежащие глубже мягкие ткани от повреждений и высыхания, а также от размокания под действием воды. Эластичность и растяжимость кожи, наличие под ней жировой прослойки позволяют ей противостоять ушибам, сильным растяжениям, давлению. Кожа способна оказывать сопротивление электрическому току. При увлажнении сопротивляемость кожи резко снижается. Кожа состоит из трех слоев: эпидермиса, собственно кожи, или дермы, и подкожной жировой клетчатки.

Эпидермис содержит эпителиальные клетки, имеющие разнообразную структуру и расположение. В самом нижнем его слое — зародышевом происходит постоянное размножение клеток. В зародышевом слое имеется пигмент, от количества которого и зависит цвет кожи. У негров, брюнетов в зародышевом слое пигмента гораздо больше, чем у блондинов и жителей северных стран. Над зародышевым слоем находится шиповатый, состоящий из нескольких рядов клеток многогранной формы. Над шиповатым располагается зернистый слой, состоящий из одного или нескольких рядов клеток неправильной формы. На ладонях и подошвах зернистый слой толще и имеет четыре-пять рядов клеток. Зародышевый, шиповатый и зернистый слои вместе принято называть мальпигиевым слоем. Над зернистым выделяют стекловидный слой, состоящий из двух-трех рядов клеток. Он хорошо развит на ладонях и подошвах. Самый поверхностный слой кожи — роговой сформирован из клеток, лишенных ядер. Клетки рогового слоя легко отслаиваются. Роговой слой отличается плотностью, упругостью, плохо проводит тепло, электричество и предохраняет кожу от травм, ожогов, холода, влаги, химических веществ. Роговой слой эпидермиса имеет особое значение при применении различных косметических процедур, гигиеническом и косметическом уходе за кожей. Роговой слой состоит из ороговевших безъядерных клеток, чешуйки которых через определенное время отшелушиваются. Ороговение клеток эпидермиса происходит постепенно. Большинство косметических процедур, в том числе педикюр, основано на очищении и отслойке рогового слоя. Пар, водные компрессы, способствуя разбуханию клеток рогового слоя, дают возможность лучшего очищения кожи. Под влиянием происходящих в эпидермисе физиологических процессов клетки, утратившие свою структуру, незаметно отторгаются. Это проявляется в незаметном шелушении кожи,

продолжающемся в течение всей жизни человека. Собственно кожа делится на два слоя — сосочковый и сетчатый. В ней имеются коллагеновые, эластические и ретикулярные волокна, составляющие каркас кожи. Подкожная жировая клетчатка в различных частях тела имеет неодинаковую толщину: на животе, ягодицах, ладонях она развита хорошо; на ушных раковинах, голове выражена очень слабо. У тучных людей кожа малоподвижна, у худых и истощенных легко смещается. В подкожной клетчатке откладываются запасы жира, которые расходуются при болезнях или при других неблагоприятных условиях. Подкожная клетчатка защищает организм от ушибов, переохлаждений. В собственно коже и подкожной клетчатке находятся кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, волосяные фолликулы, потовые и сальные железы, мышцы. Артериальные сосуды образуют в коже поверхностную сеть и глубокую сеть. Первая расположена на уровне основания сосочков кожи, вторая — на границе собственно кожи и подкожной клетчатки. Поверхностная артериальная сеть соединена с глубокой. На поверхности ладоней и нижней поверхности стоп, особенно на пятках, кожа толстая, малоподвижная, с сильно развитым роговым слоем. Слой подкожной жировой клетчатки на пятке достигает 1—1,5 см. На тыльной стороне кисти и верхней поверхности стопы кожа более тонкая и подвижная, бедная жировой тканью. В собственно коже (или дерме) находится большое количество гладких мышечных волокон в виде пучков. В коже волосистой части головы, шеи, лба, на тыльной поверхности кистей и стоп имеются мышечные пучки, не связанные с волосяными фолликулами. В коже лица находятся мимические мышцы. Кожа пронизана густой сетью мелких кровеносных сосудов — артериальных и венозных. В эпидермисе (поверхностном слое кожи) кровеносные сосуды отсутствуют. В дерме имеется и сеть лимфатических капилляров, связанных с лимфатическими сосудами, проходящими через подкожную жировую клетчатку. В коже огромное количество нервных волокон. Они образуют многочисленные разветвления древовидной формы, подходящие к волосяным фолликулам, сальным и потовым железам, к сосудам. Отдельные веточки проникают в эпидермис. Очень много нервных окончаний в кончиках пальцев.

Придатки кожи. Эпителиальные клетки образуют не только поверхностный слой кожи — эпидермис, но и придатки кожи. К ним относятся потовые и сальные железы, волосы и ногти. Все они выполняют важные функции, необходимые для нормальной деятельности организма.

Потовые железы представляют собой микроскопические образования, заложенные в коже и вырабатывающие особую жидкость — пот. Потовые железы — один из главных участников регуляции водно-солевого равновесия в организме, постоянной температуры тела. Потовые железы — их более двух миллионов — начинают функционировать через 3—4 мес. после рождения ребенка. Расположены они в коже неравномерно. Особенно большое количество потовых желез в области лица, ладоней, стоп, в

подмышечных и паховых областях, в складках под грудными железами, в области-грудины, спины.

При каждом волосяном фолликуле имеется несколько сальных желез. Их протоки открываются в верхнюю расширенную часть волосяного фолликула — воронкообразную чашу. Но встречаются сальные железы, которые через свой выводной проток выделяют сало прямо на поверхность кожи. На подошвах и ладонях сальные железы отсутствуют. При сокращении мышцы, выпрямляющей волос, сальная железа сдавливается, что способствует выделению жира наружу. Больше всего сала выделяется на крыльях носа, подбородке, на лбу, в ушных раковинах. Оно служит для смазки кожи и предохраняет ее от трещин, сухости. Однако чрезмерное выделение сала, например, на волосистой части головы, может быть одним из факторов, способствующих развитию заболевания кожи — себореи. Сальные железы выделяют жир, жирные кислоты, холестерин и другие продукты. Нарушение функции сальных желез приводит к различным заболеваниям, в частности к образованию опухолей, ороговению кожи.

Волосы являются придатками кожи. Развитие покрывающих тело человека волос начинается еще во внутриутробном периоде. Первичные волосы в конце внутриутробной жизни или вскоре после рождения ребенка выпадают и заменяются постоянными, или вторичными, волосами. На теле, руках и ногах волосы нежные, тонкие, так называемые пушковые. На волосистой части головы, бровях, веках волосы длинные — щетинистые. На голове рост волос наиболее интенсивен в период жизни от 15 до 30 лет. С возрастом и особенно после 50 лет волосы растут медленнее. На бровях волосы растут в течение всей жизни. Состояние волос зависит от общего здоровья человека. Все острые простудные, инфекционные заболевания, а также хронические болезни, физиологическая перестройка организма, связанная с половым созреванием, беременностью, климаксом, отражаются на состоянии волос. В эти периоды могут появиться сухость, истончение, ломкость, выпадение волос. Волос состоит из двух частей - стержня и корня. Стержень располагается над кожей, корень находится в глубине кожи и заканчивается луковицей. Видимая часть волоса - стержень состоит из трех слоев: внутреннего, или мозгового, среднего -коркового и наружной оболочки — кутикулы. В зависимости от содержания в корковом слое волоса цилиндрических клеток с пигментом, а также пузырьков с воздухом, находящихся во внутреннем и корковом слое, волосы бывают разного цвета. На руках и ногах волосы редкие; короткие, защитных функций не выполняют.

Строение стоп и ногтей

Стопа — сложная и важная часть всего скелета человека. Она состоит из 26 костей, 107 связок и 20 различных мышц и сухожилий.

Стопа, так же как и кисть, подразделяется на три отдела:

- 1) предплюсну;
- 2) плюсну;

3) пальцы.

Стопа приспособлена преимущественно для опоры и амортизации тела. Она имеет вид свода. Пальцы стопы по сравнению с пальцами рук малоподвижны. Вследствие различной функции пальцев ног по сравнению с пальцами рук и в результате ношения обуви подвижность их стала меньше. Кости стопы более крупные, чем кости кисти.

Скелет предплюсны состоит из семи костей, расположенных в два ряда между голенью и плюсной. Таранная кость предплюсны образует с костями голени голеностопный сустав. Пяточная кость является одной из опорных костей нижней конечности. Плюсна — передняя часть стопы между пяткой и пальцами. Скелет ее состоит из пяти трубчатых костей, которые сопрягаются с первыми фалангами пальцев суставами. Скелет пальцев стопы состоит из фаланг: первый палец имеет две фаланги, остальные — по три. Стопа производит следующие движения: сгибание, разгибание, отведение, поворот внутрь и наружу. Все движения стопы осуществляются в суставах при помощи мышц голени. Движения пальцев также производятся мышцами, переходящими с голени на стопу, а также мышцами стопы

Стопа из-за непосредственного контакта с обувью, особенно неудобной, нередко подвергается деформации. На коже стопы могут появиться натоптыши и мозоли, возможна также деформация ногтей, что вызывает болезненные ощущения при движении.

Ногти считаются придатками кожи. Они образуются из роговых клеток и появляются на третьем месяце внутриутробной жизни плода в виде плоского утолщения на тыльной поверхности концевых фаланг пальцев. Постепенно по бокам и сзади этого утолщения образуются ногтевые валики в виде небольшого поднятия кожи, а затем развивается матрица ногтя, из размножающихся эпителиальных клеток которой вырастает и постепенно отвердевает ногтевая пластинка.

Анатомическое понятие «ноготь» включает ногтевую пластинку, матрицу ногтя, ногтевое ложе, ногтевые валики (задний и боковые), ногтевую кожицу, подногтевую щель.

Ногтевая пластинка состоит из полупрозрачных ороговевших клеток, имеет выпуклую форму, прочно соединена с ногтевым ложем. Она защищает мягкую ткань кончика пальца, предохраняет ногтевое ложе от механических повреждений, устойчива против воздействия на нее слабых кислот и щелочей. Ногтевая пластинка задним и боковыми краями утоплена в ногтевые валики, представляющие собой небольшие кожные складки.

Здоровая ногтевая пластинка имеет блестящую поверхность. Розовую окраску ей придают просвечивающие капилляры ногтевого ложа. Нижняя сторона пластинки покрыта продольными гребешками, чередующимися с продольными бороздками. Гребешки утоплены в поверхность ногтевого ложа. У некоторых людей с тонкими ногтями гребешки просвечивают в виде светлых продольных полос.

У ногтевой пластинки различают тело ногтя (центральная часть), свободный край (выступает над кончиком пальца), луночку (задний участок ногтя матово-белого цвета). Луночка хорошо видна на больших пальцах, меньше или совсем не видна на остальных пальцах.

Под свободным краем ногтевой пластинки серовато-белого цвета находится подногтевая щель.

Корневая часть ногтя состоит из корня ногтя и матрицы. Корень имеет зубчатый край, скрытый под кожей.

Ногтевые пластинки на правой руке чуть шире, чем на левой. Длина ногтя 10-15 мм, ширина 10-17 мм, толщина 0,3-0,4 мм.

Рост ногтя идет непрерывно из клеток матрицы при участии клеток ногтевого ложа. В сутки ноготь взрослого человека удлиняется на 0,11 мм, у ребенка — на 0,04—0,06 мм.

Полное обновление ногтевой пластинки происходит за 105 дней. На ногах ногти растут медленнее, чем на руках, и на разных пальцах темп роста неодинаков. В теплое время года ногти растут быстрее. Ногтевая пластинка с трех сторон прикрыта кожными складками — ногтевыми валиками. Задний валик прикрывает корень ногтя, край валика образует узкую и тонкую ногтевую кожицу, плотно прилегающую к поверхности ногтя.

Повреждение ногтевой кожицы при педикюре может привести к проникновению инфекции под ногтевой валик и заболеванию ногтя.

Матрица и ногтевое ложе посредством густой сети капилляров хорошо снабжаются кровью. В ложе и ногтевых валиках находятся лимфатические сосуды и нервные окончания.

В химический состав ногтевой пластинки входят белковое вещество кератин, богатый аминокислотами, вода (около 14%), липиды, придающие эластичность ногтю (при недостатке липидов пластинка становится ломкой), кальций, фосфор, цинк и др.

Классификация форм ногтей

Формы ногтей и их названия классифицируются исходя из геометрической фигуры, на которую похожа пластина. Правильный запил – залог успешного педикюра. Чтобы оформить ногтевую пластину красиво, аккуратно, необходимо соблюсти несколько рекомендаций. Они помогут определить, к какому виду относится ногтевое ложе, а также какой дизайн ему подойдет.

Формы ногтей от природы

Среди всех природных форм ногтей часто выделяют четыре основных:

- 1) квадратная;
- 2) овальная;
- 3) трапециевидная;
- 4) прямоугольная.

В основном форма зависит от очертаний боковых стенок и длины ногтевой пластины. Кончик человеческого ногтя никогда не бывает острым, как у представителей кошачьих, поэтому натуральнее он смотрится со слегка

закругленным срезом. Наглядно форму ногтя можно рассмотреть на картинке:



Естественность всегда в моде, поэтому при выполнении педикюра лучше опираться на природные особенности.

Какие бывают формы ногтей

С развитием индустрии красоты появилось большое разнообразие в мире нейл-арта. Сейчас мастер может сделать любой дизайн исходя из формы ногтей. С помощью профессионального подхода можно откорректировать любой изъян. Поэтому виды форм ногтей уже не ограничиваются лишь натуральными.

Квадратная

Данный вариант является классическим, его легко выполнить, он смотрится гармонично и лаконично. Чтобы сделать пластину квадратной, достаточно ровно срезать край и подпилить его по прямой, не искривляя, при этом заостря уголки.

Квадратная с закругленными углами

В основе этого педикюра лежит обыкновенный квадрат, у которого слегка смягчаются углы при помощи пилочки. Данная форма проста в обращении, после отрастания ее легче выровнять, она смотрится мягче, чем острая квадратная.

Круглая

Выполнить ее нетрудно: достаточно повторить очертания кончиков пальцев. Стоит учесть строение пальцев: они не должны быть короткими и пухлыми, иначе круглый срез только усилит эффект.

Основные признаки повреждения кожи ног и деформации ногтей, причины их возникновения и меры по предотвращению и профилактике

Повреждения кожи ногтевых валиков встречаются довольно часто. При этом образуются трещины, заусеницы, через которые микробы попадают в кожу, и развивается панариций или другие виды воспалений, вызывающие дистрофические изменения ногтевой пластинки.

Повреждения возникают при отодвигании или срезании ногтевой кожицы, если эти операции производятся неаккуратно. Чаще всего вследствие повреждений возникает поперечная борозда значительной глубины, разделяющая ноготь на две части.

Если педикюр производится небрежно, то на поверхности ногтя может образоваться несколько поперечных борозд, ногтевая пластинка становится волнистой или на ней появляются белые пятна и полосы (лейконихия).

При грубом исполнении педикюра с применением лаков, красок, ацетона и других химических веществ ногтевая пластинка начинает шелушиться, на ней появляются продольные борозды, трещины, свободный край ногтя обламывается или расщепляется.

Иногда даже появляются синюшная окраска, зуд ногтевых валиков.

После прекращения пользования вредными препаратами ногтевая пластинка по мере отрастания ногтя постепенно приходит в норму.

Во многих случаях изменения ногтевой пластинки вызываются отдельными или систематическими травмами околоногтевых валиков или матрицы ногтя. Следовательно, для профилактики поражения ногтей необходимо предохранять их от случайных травм, травмирования на производстве, избегать ношения плохо подобранной обуви.

Особенно недопустимо травмирование ногтевых валиков и матрицы ногтя при педикюре. Эта процедура должны всегда производиться осторожно, аккуратно, с соблюдением всех санитарно-гигиенических требований.

Для профилактики заболеваний ногтей важно осуществлять постоянный гигиенический уход за стопами ног, своевременно и правильно срезать отросшие ногти, носить мягкую свободную обувь.

При появлении потливости ног, грибковых заболеваний межпальцевых промежутков, стоп и ногтей следует немедленно обращаться к врачу-дерматологу.

Перечень показаний и противопоказаний к услуге

Основные показания к проведению стандартной педикюрной процедуры:

тонкая кутикула;

микротрещины на пятках;
 натоптыши;
 сухая кожа;
 слоющиеся ногти;
 заусеницы;
 неровная ногтевая пластина.

Немаловажным показанием к проведению классического педикюра можно назвать эстетическое преобразование стоп ног. Обычно, главной целью проведения такой процедуры является покрытие ногтей гелем. По этой причине проводится она на регулярной основе и по мере необходимости.

Противопоказания: когда нельзя выполнять педикюр?

повреждения кожи в зоне обработки;
 чрезмерно чувствительная и/или тонкая кутикула;
 воспаления кожи в активной стадии развития;
 серьезные повреждения ногтей;
 сахарный диабет;
 нарушение свертываемости крови;
 вросший ноготь на 2-й или 3-й стадии развития.

7.4. Рабочая программа

ПМ.04 Материаловедение

МДК 04.01 Оборудование, материалы, инструменты

Материалы для выполнения педикюрных работ.

Краткая характеристика препаратов, применяемых для выполнения педикюра.

Препарат для замачивания стоп ног.

Лак. Основные требования, предъявляемые к лаку. Свойства и состав лаков.

Базовое покрытие. Функции базового покрытия.

Обезжиривающие и дегидратирующие препараты.

Виды препаратов, размягчающие кутикулу. Их отличительные особенности.

Укрепляющие покрытия для ногтей. Состав специального укрепляющего покрытия.

Верхнее покрытие (закрепитель). Функции верхнего покрытия.

Жидкость для удаления лака. Разновидности жидкости для удаления лака.

Корректирующий карандаш со сменными наконечниками.

Дизайн ногтей: фольга, стразы, микроблестки, наклейки, цветной песок, трафареты, перья, кружева. Их разновидности и применение.

Дезинфицирующие и кровоостанавливающие средства.

Дезинфицирующие средства, их виды; характеристика свойств. Составы и концентрация растворов.

Кровоостанавливающие средства; их виды; характеристика свойств. Требования к дезинфицирующим и кровоостанавливающим средствам.

Моющие материалы. Средства для ухода за ногтями и кожей ног.

Мыло, его назначение и основные свойства. Кремы, их классификация по составу и назначению.

Основные компоненты кремов и масел. Правила применения масел и кремов. Лосьоны, их классификация, применение, назначение, ассортимент. Требования к качеству кремов и лосьонов. Парафин.

7.5. Рабочая программа

ПМ.05 Выполнение педикюрных работ МДК 05.01 Технология педикюрных работ

Технология педикюрных работ.

Последовательность выполнения педикюрных работ:

1. Мастер готовит ванну для ног, промыв ее моющей жидкостью или мыльным порошком и хорошо ополоснув струей воды. Затем в ванну наливают горячую воду, в нее добавляют мыльный порошок, столовую ложку нашатырного спирта или пищевой соды. Эти добавки способствуют лучшему размягчению ороговевших наслоений кожи.

2. Пациент снимает обувь, чулки, носки, освобождает ноги от тугих резинок, садится на удобный стул или кресло и опускает ноги в ванну на 15—20 мин.

3. Мастер садится напротив пациента на винтовой стул, который должен быть ниже стула пациента, и подготавливает инструменты и материал к работе.

Вынув инструменты из дезинфицирующей жидкости, следует вытереть их чистой салфеткой и разложить на тумбочке, находящейся справа от мастера.

Белье (полотенце, салфетки), марлевые тампоны, ватные шарики, стеклянные палочки для смазывания кожи дезинфицирующими жидкостями (3 %-ный раствор борной кислоты, 3 %-ный раствор пероксида водорода, 5 %-ный раствор йода), а также кремы для массажа, жидкость для снятия лака, лак для ногтей и кисточки для нанесения лака рекомендуется подготовить заранее.

4. После горячей мыльной ванны ногу тщательно осушают полотенцем (педикюр начинают с левой ноги) и укладывают на подставку. Если подставки нет, ногу поддерживают левой рукой мастер, взяв ее чуть выше пятки, в области голеностопного сустава, и сам пациент.

5. Стопу, ороговевшие участки кожи, мозоли и ногтевые валики обильно смазывают смягчающим кремом. Затем безопасной бритвой, теркой или специальным рубанком осторожно соскабливают ороговевшие наслоения на пятках, подошве, на пальцах. Проводить эту операцию следует

осторожно и не слишком глубоко, чтобы не повредить поверхностный слой кожи и не вызвать боли при ходьбе.

6. При наличии мозолей, натоптышей счищают поверхностный, ороговевший слой и осторожно щипчиками удаляют стержень мозоли. Если стержень удаляется с трудом и вызывает сильную боль, продолжать манипуляцию не следует.

7. Затем мастер удаляет скопления чешуек и загрязнений под ногтями. Эту манипуляцию следует делать легко, осторожно, так, чтобы ноготь не потерял естественную жировую подкладку. Ногти значительной длины укорачивают ножницами или щипцами, ногти умеренной длины подпиливают пилочкой.

Начинать подстригать или подпиливать ногти нужно с левого или правого края. При поперечном подрезании ноготь может сломаться или отколоться.

Ноготь на большом пальце не должен быть коротким, как на других пальцах, — он покрывает кончик пальца.

8. Не следует закруглять и подрезать ногти под углом. Край ногтя должен представлять прямую линию. Обрезание углов ногтей может в дальнейшем привести к врастанию углов ногтя, вызовет боль, воспаление и образование мозоли.

9. После придания ногтю надлежащей формы пилочкой устраняют шероховатости и острые грани.

10. После обработки стопы ногу снова опускают в ванночку и приступают к обработке второй стопы в том же порядке.

11. Мастер вторично осматривает стопу и при наличии не полностью удаленной мозоли или ороговения в области боковых углов ногтей удаляет их. Затем срезает надкожицу ногтевого валика и протирает пемзой огрубевшие участки кожи.

12. Стопу тщательно вытирают мягкой салфеткой или полотенцем, особенно межпальцевые пространства, подошву, по желанию пациента смазывают жирным кремом, после чего ему можно предложить легкий массаж стопы и голени в течение 2-3 мин.

13. Заключительный этап работы - покрытие ногтей лаком проводится так же, как и при маникюре. Лак наносят только по желанию клиента. В летний период цвет лака на ногах должен гармонировать с цветом лака на руках и губной помадой.

При педикюре мастер должен тщательно соблюдать правила гигиены, ни в коем случае не допускать повреждений кожи.

Малейшие порезы или надрывы кожи могут стать местом внедрения болезнетворных микробов и грибов.

Места порезов и другие участки поврежденной кожи следует немедленно обработать жидкостью Каstellани или настойкой йода.

Массаж стоп и голеней состоит из поглаживающих, растирающих и разминающих движений. Его можно провopить с применением талька или массажного крема. Массаж проводится в такой последовательности:

- 1) поглаживание стопы и голени обеих поверхностей (передней и задней) ладонями от пальцев стопы к коленному суставу (3-4 раза);
- 2) поглаживание каждого пальца подушечками второго, третьего, четвертого пальцев одной руки (3-4 раза);
- 3) растирание стопы и голени одной или двумя ладонями снизу вверх (3—4 раза);
- 4) растирание каждого пальца первым и вторым пальцами одной руки (3-4 раза);
- 5) разминающие движения в таком же порядке вторым, третьим, четвертым пальцами руки снизу вверх, не отрывая пальцы от кожи;
- б) поглаживающие движения по всей поверхности стоп и голеней.

Практическое занятие: гигиенический массаж стоп.

Технология выполнения классического (обрезного) педикюра.

Классический обрезной педикюр проводится поэтапно:

Дезинфекция кожи ног.

Очищение поверхности ногтей от старого лака.

Подрезание ноготков.

Размягчение кутикулы.

Срезание огрубевшей кожи с области пяток.

Срезание огрубевшей кожи с зоны плюсна.

Шлифование кожи педикюрной пилочкой.

Обработка трещин на пятках.

Обработка кожи на пальцах.

Удаление кутикулы.

Придание формы свободному краю ногтя.

Дезинфекция ног.

Завершающий этап. Нанесите на ногти лак или укрепляющее средство.

Обработайте поверхность пяток кремом, предотвращающим появление трещин.

Практическое занятие: Элементы классического педикюра:

осмотр стоп ног;

снятие лака;

обработка стоп ног клиента.

Практическое занятие: Придание формы ногтям клиента.

Шлифовка ногтей.

Практическая работа: Удаление надкожицы на пальцах клиента с помощью щипчиков и ножниц.

Практическое занятие: Подготовка ногтей клиента к нанесению лака.

Технология выполнения необрезного педикюра.

Для выполнения необрезного педикюра необходимо:

снять старый лак;

нанести на кутикулу специальное средство для размягчения. Отодвинуть остатки кутикулы апельсиновой палочкой так, чтобы она выглядела аккуратно;

отшлифовать пилочкой загорбевшую и ороговевшую кожу вокруг ногтей;

подпилить ногти, придать им аккуратную форму. Важно подпиливать, не закругляя края, иначе ногтевая пластина может вращаться;

обработать стопы размягчающим составом;

через 15-20 минут тщательно потереть пемзой, чтобы удалить остатки загорбевшей и отмершей кожи;

нанести на стопы питательный крем, помассировать, чтобы средство полностью впиталось;

покрыть ногти прозрачным защитным или цветным лаком.

Практическое занятие: выполнение необрезного педикюра.

Технология выполнения аппаратного педикюра.

Перед началом процедуры стопы ног необходимо продезинфицировать.

Ногтевые пластины необходимо укоротить с помощью специальных кусачек, если это требуется.

На кожу стоп наносится ремувер для размягчения и удаляется через несколько минут.

Устанавливаем мощность аппарата в 10-12 000 об/мин и крупнозернистый колпачок с абразивом 60/60 и обрабатываем стопу.

Далее необходимо прополировать стопы с помощью мелкозернистой насадки с абразивом 100/100 до ровной и гладкой кожи.

В пальцы ног втираем ремувер.

Шлифуем пальцы ног с помощью конусообразной керамической насадки.

В последнюю очередь следует обработать кутикулу и боковые валики специальной фрезой — шариком с алмазным напылением.

Фетровым колпачком полируем ноготь до блеска.

На кожу стоп наносим питательное средство.

После этого приступаем к нанесению лака на ногти.

Практическое занятие: выполнение аппаратного педикюра.

Технология выполнения комбинированного педикюра.

Дезинфекция инструментов и рук мастера педикюра.

Осмотр. Мастер предварительно осматривает стопы клиента, чтобы знать, на что стоит обратить большее внимание. Некоторые особо сложные случаи исправляются в течение не одной, а нескольких последовательных процедур.

Ванна для ног. Этот этап проводится из двух соображений: во-первых, чтобы очистить ноги клиента, во-вторых, чтобы размягчить и успокоить

кожу ног. В воду обычно добавляют морскую соль или различные эфирные масла.

Непосредственная обработка ногтей и кожи стоп. На этом этапе происходят все очищения — шлифовка кожи, обработка ногтей, срезание кутикулы и так далее.

Питание и уход. После этого мастер обычно проводит небольшой массаж стоп и наносит на ноги питательный крем. Процедура будет окончена только тогда, когда крем полностью впитается.

Практическое занятие: выполнение комбинированного педикюра.

Технология выполнения спа-педикюра.

Распаривание. В течение 5-10 минут стопы распаривают в ванночке с антисептическим средством или эфирными маслами. Температура воды при этом не должна превышать 38-40 градусов.

Мягкое очищение. На этом этапе применяется мягкий скраб. Препарат позволяет избавиться от ороговевшей кожи без применения терок;

Увлажнение. Питательная маска с натуральными компонентами в составе. Чаще всего для педикюра используются средства с морскими водорослями, экстрактом алоэ и минеральными глинами. Маску оставляют на 10 минут, если инструкция не диктует другой временной интервал;

Массаж ступней. На этом этапе проводится массаж ног, помогающий снять напряжение и улучшить кровообращение.

Заключительным шагом наносится питательный крем для глубокого увлажнения. Если после педикюра планируется нанесение покрытия, ногтевые пластины обрабатываются праймером. В зависимости от вида, СПА-педикюр может включать дополнительные шаги или исключать базовые.

Практическое занятие: выполнение спа-педикюра.

Технология выполнения горячего педикюра.

Горячий педикюр — обработка стоп и пальцев ног с помощью аппарата и раствора масла с фреоном. Сначала мастер удаляет мозоли, натоптыши, кутикулу и обрабатывает ногти. Затем на стопы наносится сыворотка, ноги укутываются салфеткой. Сверху надевается пакет из полиэтилена и покрывается теплым полотенцем. После снятия компресса мастер использует аппарат, делает пилинг, а затем массаж с нанесением теплого лосьона. В результате такого ухода кожа становится нежной, кутикула идеально ухоженной.

Практическое занятие: выполнение горячего педикюра.

Технология парафинового укутывания ног.

Ванночка ставится в режим разогрева, в нее помещается нужное количество парафина.

Обработка ног клиента дезинфицирующим средством.

Если до процедуры не выполнялся педикюр, на этом этапе необходимо обработать стопы кератолитиком, снять теркой отмершую кожу по

влажному. Если стопы в хорошем состоянии, достаточно будет тщательного скрабирования.

Снятие остатков кератолитика или скраба влажной салфеткой, подсушивание кожи.

Нанесение питательного крема. Альтернатива – кокосовое, миндальное, ши или какао масло. Равномерно распределяем по всему периметру стоп, чтобы оно оказало питательное, увлажняющее и защитное воздействие.

Кладем на дно ванночки защитную сетку.

Погружаем стопу в разогретый жидкий парафин на 2-3 секунды три-пять раз.

Каждый раз достаем, ожидаем застывания, и снова повторяем погружение.

Необходимо, чтобы пленка из средства достигла толщины 2-5 мм.

Труднодоступные участки между пальцами можно дополнительно обработать кисточкой.

После необходимого количества погружений сразу же помещаем ногу в полиэтиленовый пакет и далее в махровый носок.

Следим, чтобы клиент не двигал интенсивно пальцами, чтобы пленка не потрескалась.

Засаекаем 15-30 минут, а затем снимаем парафин вместе с пакетиком и утилизируем.

Стопы протираем влажной, а затем сухой салфеткой, чтобы снять остатки средства и продукты распада, которые вышли из кожи под воздействием тепла.

Наносим зимой легкий питательный, а летом мягкий увлажняющий крем.

На завершающем этапе нанесения крема можно сделать легкий массаж стоп.

Практическое занятие: выполнение парафинового укутывания ног.

Технология перманентного глянцеваия и запечатывания ногтей.

Диагностика состояния ногтевых пластин.

Очищение ногтевой поверхности. Этот этап предполагает деликатное удаление естественного слоя, оберегающего ногти от воздействия окружающей среды.

Насыщение пластины специальной пастой. Питательная паста втирается с помощью бафа с поверхностью из замши. Во время работы ноготь нагревается. Одновременно с этим и питается ноготь. Активные вещества глубоко проникают в ноготь, что и ускоряет процесс реабилитации ногтей.

Образование глянца. При помощи органической пудры и другого бафа делается поверхность пластин блестящей, создается дополнительный защитный слой, который прослужит достаточно долгое время и не смывается под струей воды.

Практическое занятие: выполнение перманентного глянцеваия и запечатывания ногтей.

РАЗДЕЛ 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

8.1. Формы аттестации.

Виды аттестации и формы контроля

Промежуточная аттестация.

Реализация программы профессионального обучения сопровождается проведением промежуточной аттестации обучающихся. Формы, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации определяются учебным планом.

Итоговая аттестация.

Профессиональное обучение завершается итоговой аттестацией в форме квалификационного экзамена. Квалификационный экзамен проводится для определения соответствия полученных знаний, умений и навыков программе профессионального обучения.

Квалификационный экзамен включает в себя:

проверку теоретических знаний

экзамен;

практическую квалификационную работу

выполнение классического (обрезного) педикюра с покрытием ногтей лаком.

Критерии оценки теоретического экзамена:

На «отлично» оценивается ответ, если обучающийся свободно, с глубоким знанием материала, правильно, последовательно и полно выберет тактику действий, и ответит на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся достаточно убедительно, с несущественными ошибками в теоретической подготовке и достаточно освоенными умениями по существу правильно ответил на вопрос с дополнительными комментариями педагога или допустил небольшие погрешности в ответе.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся недостаточно уверенно, с существенными ошибками в теоретической подготовке и слабо освоенными умениями ответил на вопросы. Только с помощью наводящих вопросов преподавателя, не уверенно отвечал на дополнительно заданные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся только имеет очень слабое представление о предмете и недостаточно, или вообще не освоил вопрос. Допустил существенные ошибки в ответе на большинство вопросов, неверно отвечал на дополнительно заданные ему вопросы. При оценке «неудовлетворительно» обучающемуся предоставляется возможность пересдать экзамен.

Критерии оценки практического экзамена:

Время работы: 2 часа

№ п/п	Критерий	Описание условий выполнения и оценки	Максимальная оценка
1.	Длина	Длина свободного края ногтей должна быть одинаковой на всех пальцах. Не допускается разброс длины в пределах больших, чем одна единица.	10 баллов
2.	Форма	Форма свободного края может быть произвольной, но при этом должна соответствовать форме пальцев, также должна быть четкой и симметричной на всех пальцах.	10 баллов
3.	Обработка кутикулы	Кутикула должна быть удалена чисто, без заусенцев и порезов. Остатки птеригия в пределах ногтевой пластины не допустимы. Боковые валики тщательно обработаны. Не должно быть покраснений и раздражений.	10 баллов
4.	Свободный край	Свободный край ногтей должен быть гладким, сверху не острым, затуплен, снизу не должно быть остатков вентрального слоя пластины, пространство под ногтями тщательно вычищенным.	10 баллов
5.	Покрытие красным лаком (4 пальца)	Лак должен быть нанесен равномерно по всей ногтевой пластине. Граница покрытия должна быть четкой, равномерной и находиться на минимальном расстоянии от кутикулы (не более чем 0,5 мм). Не должно быть подтеков лака под ногтями и в зоне боковых валиков. Вся поверхность ногтей должна быть равномерно прокрашена, без подтеков, и пробелов	10 баллов
6.	Полировка	Работа выполняется на больших пальцах. Ноготь должен быть отполирован до зеркального блеска, без малейших следов пилки или шлифовщика.	10 баллов
Оценка «отлично»			70-60 баллов
Оценка «хорошо»			60-50 баллов
Оценка «удовлетворительно»			50-40 баллов
Оценка «неудовлетворительно»			Ниже 40 баллов

8.2 Контрольно-оценочные материалы.

ПМ. 01 Вопросы к дифференцированному зачету.

1. Оборудование рабочего места специалиста по педикюру.
2. Травматизм и профзаболевания. Правила безопасности труда.
3. Оказания первой помощи при несчастных случаях.
4. Электробезопасность.
5. Пожарная безопасность.
6. Инструменты для педикюрных работ.

7. Материалы и парфюмерно-косметические средства для педикюрных работ.

8. Белье для педикюрных работ.
9. Аптечка анти-ВИЧ, ее состав и применение

ПМ. 02 Вопросы к дифференцированному зачету.

1. Понятие «профессиональная этика».
2. Профессиональные моральные нормы.
3. Моральные требования, предъявляемые к работникам сферы услуг.
4. Внешний облик человека.
5. Интерьер рабочего помещения.
6. Деловое общение - понятие, основная задача.
7. Абстрактные типы собеседников.
8. Формы общения.
9. Три основных типа межличностного общения.
10. Виды общения.
11. Общение как взаимодействие.
12. Общение как коммуникация.
13. Понятие «темперамент». Типы темпераментов.
14. Виды способностей.
15. Виды эмоций.
16. Конфликт и его структура. Типы конфликтов.

ПМ.03 Вопросы к дифференцированному зачету.

1. Понятие о санитарии и гигиене труда.
2. Анатомическое и гистологическое строение кожи, ее физиологические функции.
3. Типы ногтей.
4. Ногти, их строение, питание, рост, защитные функции.
5. Микробы и их классификация.
6. Инфекция и пути ее распространения. Источники заражения.
7. Мероприятия по борьбе с инфекционными заболеваниями кожи и ногтей.
8. Общие понятия об асептике и антисептике.
9. Организация и содержание рабочего места специалиста по педикюру.
10. Санитарно-гигиенические нормы для производственных помещений.

ПМ.04 Вопросы к дифференцированному зачету.

1. Виды и назначение инструментов для выполнения педикюра.
2. Способы и условия дезинфицирования инструментов.
3. Средства по уходу за ногтями и кожей стоп.
4. Материалы для выполнения педикюра.
5. Дезинфицирующие растворы.
6. Материалы, применяемые для обезжиривания и покрытия ногтей.
7. Приготовление рабочих растворов.
8. Использование антисептиков и асептиков.

9. Кровоостанавливающие средства и их применение.

10. Стерилизаторы.

ПМ.05 Вопросы к дифференцированному зачету.

1. Изменения кожи ног при плохом уходе за ними.

2. Защитные меры для сохранения кожи ног в хорошем состоянии.

3. Виды и роль питательных кремов для стоп.

4. Тепловые ванночки для стоп. Рекомендации, условия, особенности.

5. Подготовка к выполнению педикюра.

6. Основные правила приёма клиентов.

7. Противопоказания для выполнения педикюра.

8. Подготовка ногтей к педикюру.

9. Перечень операций, производимых при выполнении педикюра.

10. Используемые инструменты при различных операциях процедуры педикюра.

11. Подбор цвета лака для ногтей. Правила, особенности и рекомендации.

12. Массаж стоп, его значение.

13. Последовательность выполнения массажа стоп.

14. Виды движений, применяемых при массаже.

15. Свойства лаков для ногтей и жидкостей для снятия лака.

16. Масла, применяемые при педикюре. Происхождение, рекомендации и назначение.

17. Гигиенические материалы, используемые при выполнении педикюра.

18. Санитарно-гигиенические требования к устройству кабинета для педикюра.

19. Оборудование рабочего места мастера педикюра.

20. Инструменты, материалы и бельё для выполнения педикюра.

21. Заболевания ногтей при небрежном выполнении процедур педикюра.

22. Факторы, влияющие на изменение нормальной окраски ногтей.

23. Появление заусеницы. Причины возникновения, рекомендации по устранению.

24. Роли, выполняемые ногтевой пластинкой, матриksom ногтя, ногтевыми валиками.

25. Организация рабочего места при выполнении педикюрных работ.

26. Правила санитарии и гигиены в кабинете и на рабочем месте.

27. Дезинфекция инструментов и приспособлений.

РАЗДЕЛ 9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

9.1. Требования к материально-техническому оснащению программы.

Помещение представляет собой учебную аудиторию для проведения занятий всех видов, предусмотренных программой профессионального обучения, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещение для самостоятельной работы, мастерская, оснащенная оборудованием, техническими средствами обучения.

Перечень помещений

Кабинет:

Кабинет технологии педикюра.

Мастерская:

Педикюрная – мастерская.

Материально-техническое оснащение

Оснащение учебного кабинета:

- 1) посадочные места по количеству обучающихся;
- 2) автоматизированное рабочее место преподавателя;
- 3) комплект учебно-наглядных пособий;
- 4) наглядные пособия;
- 5) технические средства обучения: компьютер.

Оснащение мастерской «Педикюрной-мастерской»:

- 1) стул для мастера педикюра;
- 2) кресло для клиента;
- 3) тумбочка для чистого белья, инструментов, средств;
- 4) ведро педальное для грязного белья;
- 5) столик для инструментов и необходимых средств;
- 6) ванна для ног;
- 7) подвижная лампа;
- 8) лупа;
- 9) щетка для уборки рабочего места.
- 10) стерилизатор ультрафиолетовый, кварцевый;
- 11) антисептик для рук;
- 12) одноразовые полотенца;
- 13) щипчики маникюрные;
- 14) пушер;
- 15) пилки разной абразивности, полировщики;
- 16) лаки разного назначения;
- 17) жидкость для снятия лака;
- 18) крема для ног, масло для кутикулы, масло для запечатывания ногтей, эфирное масло, маски и скрабы для стоп;
- 19) парафиновая ванна;

- 20) кисти для художественной росписи разных размеров, тонкости и длины волоска;
- 21) трафаретные диски, скребок и губка для стампинга;
- 22) материалы для декора ногтей, фото-дизайны.

Оснащение баз практик

Реализация программы профессионального обучения предполагает обязательную учебную практику (производственное обучение). Учебная практика реализуется в мастерской и требует наличия оборудования, инструментов, расходных материалов, обеспечивающих выполнение всех видов работ.

Технологическое оснащение рабочих мест учебной практики должно соответствовать содержанию профессиональной деятельности и дать возможность обучающемуся овладеть знаниями, умениями и навыками по всем видам деятельности, предусмотренных программой, с использованием современных технологий, материалов и оборудования.

9.2. Требования к кадровым условиям реализации программы

Реализация программы профессионального обучения обеспечивается педагогическими работниками, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы профессионального обучения на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы профессионального обучения, должны получать профессиональное образование по программам дополнительного профессионального образования, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра знаний, умений и навыков.

Профессиональное (производственное) обучение проводит мастер производственного обучения. На должность мастера производственного обучения принимаются лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в областях, соответствующих профилям обучения и дополнительное профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

РАЗДЕЛ 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные источники:

1. Нестерова А.В. «Эксклюзивный маникюр и педикюр» ИПП «Курск» 2013
2. Шешко Н.Б. «Маникюр и педикюр», Современ. шк., 2013.-192 с.
3. Ахабадзе А.Ф., Васильева М.С. Пособие для мастеров маникюра и педикюра /. - М. : Высш. шк., 1989. - 63,[1] с.

Дополнительные источники:

1. <http://natalisha.ucoz.ru>
2. www.manikur-nogti.ru