

**Индивидуальный предприниматель  
Дудник Татьяна Владимировна**

**Программа профессионального обучения –  
программа профессиональной подготовки  
по профессии 3142 «Косметик-эстетист по уходу за телом»**

Квалификация – 4 разряд

Форма обучения – очная

Срок обучения – 1 месяц

Белгород, 2023

## 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.....	9
РАЗДЕЛ 5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	15
РАЗДЕЛ 6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	18
РАЗДЕЛ 7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ	
7.1. Рабочая программа ПМ.01 Основы организации рабочего места.....	22
7.2. Рабочая программа ПМ.02 Основы профессиональной этики.....	23
7.3. Рабочая программа ПМ.03 Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков.....	26
7.4. Рабочая программа ПМ.04 Материаловедение.....	34
7.5. Рабочая программа ПМ.05 Выполнение очищающих процедур для тела либо его отдельных частей .....	40
7.6. Рабочая программа ПМ.06 Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей .....	49
7.7. Рабочая программа ПМ.07 Выполнение различных видов обертывания.....	54
7.8. Рабочая программа ПМ.08 Эстетическая коррекция волосяного покрова частей тела различными способам.....	59
РАЗДЕЛ 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	69
РАЗДЕЛ 9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ.....	73
РАЗДЕЛ 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	75

## РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Нормативные основания для разработки программы профессионального обучения по профессии «Косметик-эстетист по уходу за телом»:

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

2) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 14 июля 2023 года № 534 «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 и социальной защиты Российской Федерации от 22 декабря 2014 года № 1069н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по предоставлению бытовых косметических 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 актами, 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	Косметик-эстетист по уходу за телом	4 разряд	1 месяц (71 академический час)

**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: Косметик-эстетист по уходу за телом – 71 академический час.

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 бытовых косметических услуг».

Квалификация, присваиваемая выпускникам образовательной программы: Косметик-эстетист по уходу за телом 4 разряда.

### Связь образовательной программы с профессиональным стандартом

Наименование программы	Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких)	Уровень квалификации
1	2	3
Программа профессионального обучения по профессии «Косметик-эстетист по уходу за телом»	Профессиональный стандарт «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг»	4 разряд

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

В программу профессионального обучения включена обобщенная трудовая функция «код В» – предоставление косметических услуг по уходу за телом.

#### Характеристика трудовой функции

##### Предоставление косметических услуг по уходу за телом.

Выполнение очищающих процедур для тела либо его отдельных частей. Код В/01.4.

Трудовые действия	Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	Оценка состояния кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц тела клиента, определение и согласование с клиентом способа косметического очищения кожи тела
	Тестирование кожи
	Подбор профессиональных средств и препаратов для выполнения косметической услуги
	Выполнение поверхностного очищения кожи с применением косметических средств (гоммаж)
	Выполнение глубокого очищения кожи с применением косметических средств (скрабирование, пилинг)
	Консультирование клиента по выполнению очищающих процедур для тела в домашних условиях

Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей. Код В/02.4.

Трудовые действия	Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	Оценка состояния кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц тела клиента, определение и согласование с клиентом индивидуальной программы косметического массажа тела либо его отдельных частей
	Подбор профессиональных средств и препаратов для косметического массажа тела либо его отдельных частей
	Выполнение различных видов косметического массажа тела либо его отдельных частей

	Консультирование клиента по выполнению косметического самомассажа тела либо его отдельных частей в домашних условиях
--	--

#### Выполнение различных видов обертывания. Код В/03.4.

Трудовые действия	Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	Оценка состояния кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц тела клиента, определение и согласование с клиентом индивидуальной программы курса обертываний
	Подбор профессиональных средств и препаратов для проведения процедуры обертывания тела
	Тестирование кожи отдельных частей тела
	Выполнение изотермических видов обертывания тела либо его отдельных частей
	Выполнение горячих видов обертывания тела либо его отдельных частей
	Консультирование клиента по уходу за телом после проведения процедуры
	Консультирование клиента по выполнению обертывания тела либо его отдельных частей в домашних условиях

#### Эстетическая коррекция волосяного покрова частей тела (голень, бедро, подмышечные впадины, область бикини) различными способами. Код В/04.4.

Трудовые действия	Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	Оценка состояния волосяного покрова проблемных зон клиента, определение и согласование с клиентом способа проведения косметической услуги
	Подбор профессиональных средств и препаратов для проведения косметической услуги
	Тестирование кожи в области проблемной зоны
	Выполнение восковой, механической коррекции волосяного покрова проблемных зон, шугаринга
	Консультирование клиента по уходу за кожей после проведенной коррекции волосяного покрова в домашних условиях

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

В приказе Министерства просвещения Российской Федерации от 14 июля 2023 года № 534 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение» профессия «Косметик-эстетист по уходу за телом» относится к обслуживанию населения и не имеет уровня квалификации. Профессиональный стандарт «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг» предусматривает уровень квалификации «4 разряд».

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

### Основная цель вида профессиональной деятельности:

предоставление услуг по косметическому уходу за телом путем механического, физического и химического воздействия в целях омоложения и коррекции проблемных зон, а также придания телу индивидуальной выразительности, с использованием косметических средств; услуги выполняются для удовлетворения эстетических потребностей клиента в соответствии с его пожеланиями, направлениями моды и с учетом его индивидуальных особенностей.

### Определение результатов освоения программы профессионального обучения на основе профессионального стандарта

<b>Трудовая функция: выполнение очищающих процедур для тела либо его отдельных частей (код В/01.4)</b>	
Умения	Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации
	Определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с состоянием кожи, возрастными особенностями и пожеланием клиента
	Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
	Соблюдать технологии выполнения скрабирования, пилинга и гоммажа
	Применять различные косметические средства при выполнении скрабирования, пилинга и гоммажа
	Производить расчет стоимости оказанной услуги
	Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
Знания	Психология общения и профессиональная этика косметика
	Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя

	Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов
	Состав и свойства косметических средств и используемых материалов
	Нормы расхода косметических средств и используемых материалов
	Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и мышц
	Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи
	Возрастные особенности кожи
	Виды очищающих процедур по телу, показания и противопоказания
	Технология проведения скрабирования, пилинга и гоммажа
	Правила оказания первой помощи
	Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

<b>Трудовая функция: выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей (код В/02.4)</b>	
Умения	Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации
	Определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с возрастными особенностями и пожеланием клиента
	Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
	Соблюдать технологии выполнения пластического, гигиенического, аппаратного массажа, спа-массажа тела либо его отдельных частей

	Применять различные косметические средства при выполнении косметического массажа тела либо его отдельных частей
	Производить расчет стоимости оказанной услуги
	Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
Знания	Психология общения и профессиональная этика косметика
	Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов
	Состав и свойства косметических средств и используемых материалов
	Нормы расхода косметических средств и используемых материалов
	Основы анатомии, физиологии кожи и мышц
	Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи
	Возрастные особенности кожи
	Виды косметического массажа, показания и противопоказания
	Технология выполнения пластического, гигиенического, аппаратного массажа тела либо его отдельных частей, спа-массажа
	Правила оказания первой помощи
	Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

<b>Трудовая функция: выполнение различных видов обертывания (код В/03.4)</b>	
Умения	Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	Использовать оборудование, приспособления, инструменты в

	соответствии с правилами эксплуатации
	Определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с состоянием кожи, возрастными особенностями и пожеланием клиента
	Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
	Соблюдать технологию выполнения горячего обертывания тела либо его отдельных частей
	Соблюдать технологию выполнения изотермического обертывания тела либо его отдельных частей
	Применять различные косметические средства при выполнении процедуры обертывания
	Производить расчет стоимости оказанной услуги
	Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
Знания	Психология общения и профессиональная этика косметика
	Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов
	Состав и свойства косметических средств и используемых материалов
	Нормы расхода косметических средств и используемых материалов
	Основы анатомии, физиологии кожи и мышц
	Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи
	Возрастные особенности кожи
	Виды горячего обертывания, показания, противопоказания
	Виды изотермического обертывания, показания, противопоказания
	Технология выполнения горячего обертывания тела либо его отдельных частей
	Технология выполнения изотермического обертывания тела либо его отдельных частей
	Правила оказания первой помощи

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

<b>Трудовая функция: эстетическая коррекция волосяного покрова частей тела (голень, бедро, подмышечные впадины, область бикини) различными способами (код В/04.4)</b>	
Умения	Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации
	Определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с состоянием волосяного покрова проблемной зоны, возрастными особенностями и пожеланием клиента
	Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
	Соблюдать технологию выполнения восковой, механической коррекции волосяного покрова проблемных зон, шугаринга
	Применять различные косметические средства при выполнении процедур коррекции волосяного покрова проблемных зон
	Производить расчет стоимости оказанной услуги
	Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
Знания	Психология общения и профессиональная этика косметика
	Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов
	Состав и свойства косметических средств и используемых материалов
	Нормы расхода косметических средств и используемых материалов
	Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков

	Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи
	Возрастные особенности кожи
	Виды эстетической коррекции волосяного покрова тела, показания, противопоказания
	Технология выполнения восковой коррекции волосяного покрова проблемных зон (голень, бедро, руки, грудная клетка, спина, подмышечные впадины, область бикини)
	Технология выполнения механической коррекции волосяного покрова проблемных зон (голень, бедро, руки, грудная клетка, спина, подмышечные впадины, область бикини)
	Технология выполнения шугаринга проблемных зон (голень, бедро, руки, грудная клетка, спина, подмышечные впадины, область бикини)
	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					
		Все го	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем			Практики	Неделя изучения
			Занятия по МДК				
			Всего по МДК	в том числе, лабораторные и практические занятия			
1	2	3	4	5	6	8	
	Общепрофессиональный цикл	15					
ПМ. 01	Основы организации рабочего места	4					1
МДК 01.01	Организация рабочего места		1				
МДК 01.02.	Правила оказания первой помощи		1				
УП.01	Учебная практика				1		
ПА. 01	Дифференцированный зачет	1					
ПМ. 02	Основы профессиональной этики	3					1
МДК 02.01	Профессиональная этика и культура общения		1				
УП. 02	Учебная практика				1		
ПА. 02	Дифференцированный зачет	1					
ПМ. 03	Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков	4					1
МДК 03.01	Анатомия, физиология, гистологии кожи и ее придатков		1				
МДК 03.02	Болезни кожи и их профилактика		1				
УП. 03	Учебная практика				1		
ПА. 03	Дифференцированный зачет	1					
ПМ.04	Материаловедение	4					1
МДК 04.01	Оборудование, инструменты		1				

МДК 04.02	Косметические средства и используемые материалы		1			
УП.04	Учебная практика				1	
ПА. 04	Дифференцированный зачет	1				
	Профессиональный цикл	50				
ПМ.05	Выполнение очищающих процедур для тела либо его отдельных частей	13				1-2
МДК 05.01	Поверхностное очищение кожи с применением косметических средств (гоммаж)		2			
МДК 05.02	Глубокое очищение кожи с применением косметических средств (скрабирование, пилинг)		2			
УП.05	Учебная практика				8	
ПА. 05	Дифференцированный зачет	1				
ПМ.06	Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей	13				2
МДК 06.01	Выполнение различных видов косметического массажа тела либо его отдельных частей		2			
МДК 06.02	Техника выполнения косметического массажа тела либо его отдельных частей		2			
УП.06	Учебная практика				8	
ПА. 06	Дифференцированный зачет	1				
ПМ. 07	Выполнение различных видов обертывания	13				2-3
МДК. 07.01	Изотермические виды обертывания тела либо его отдельных частей		2			
МДК. 07.02	Горячие виды обертывания тела либо его отдельных частей		2			
УП.07	Учебная практика				8	
ПА. 07	Дифференцированный зачет	1				

ПМ. 08	Эстетическая коррекция волосяного покрова частей тела различными способами	11				3-4
МДК. 08.01	Выполнение восковой, механической коррекции волосяного покрова проблемных зон, шугаринга		2			
УП.08	Учебная практика				8	
ПА. 08	Дифференцированный зачет	1				
ИА.00	Итоговая аттестация в виде квалификационного экзамена	6	6			4
<b>Итого:</b>		<b>71</b>	<b>27</b>		<b>36</b>	





	массажа тела либо его отдельных частей																					
МДК 06.02	Техника выполнения косметического массажа тела либо его отдельных частей							2														2
УП.06	Учебная практика								4	4												8
ПА. 06	Дифф. зачет ПМ.06										1											1
ПМ. 07	Выполнение различных видов обертывания																					
МДК 07.01	Изотермические виды обертывания тела либо его отдельных частей										2											2
МДК 07.02	Горячие виды обертывания тела либо его отдельных частей										2											2
		<b>Третья неделя обучения</b>																				
УП.07	Учебная практика											4	4									8
ПА. 07	Дифф. зачет ПМ.07													1								1
ПМ. 08	Эстетическая коррекция волосяного покрова частей тела различными способами																					
МДК. 08.01	Выполнение восковой, механической коррекции волосяного покрова проблемных зон, шугаринга													2								2



## **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 рабочей программой по профессии «Косметик-эстетист по уходу за телом». 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.

##### **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 работы косметика. Требования к организации рабочего места. Освещение естественное и искусственное. Правила освещения рабочего места. Оборудование рабочего места.

Назначение каждого вида инструмента, правила применения, стерилизации, дезинфекции и хранения, сроки эксплуатации. Электроаппаратура, необходимая для работы.

#### **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

#### **Эстетическая культура. Этическая культура**

Общие сведения об эстетике-науке. Основные области эстетической деятельности человека. Общее понятие об эстетической культуре. Роль эстетической культуры в профессиональной деятельности, в т. ч. косметика.

Сферы эстетической культуры: архитектура, искусство, дизайн, техническая эстетика, эстетика быта, мода и др. Сущность эстетического воспитания; его значение. Понятие об эстетическом чувстве, идеале. Эстетическая оценка. Эстетическая способность. Эстетическая потребность. Понятие об эстетическом вкусе; его проявление и значение. Роль искусства в эстетическом воспитании. Общественная роль искусства. Виды и жанры искусства; их специфика.

Роль искусства в формировании эстетического вкуса. Значение искусства для повышения общей культуры человека.

Выдающиеся имена в мире искусства (в скульптуре, архитектуре, живописи, музыке, литературе и др.); произведения мастеров различных исторических периодов; их роль и эстетическое значение.

Общее понятие об этической культуре. Сведения о науке этике.

Взаимосвязь понятий «мораль» и «этика». Основные категории этики. Роль морали в формировании личности; в поведении человека. Нравственные принципы.

Понятие о профессиональной этике. Этические категории и принципы; их роль в практической деятельности человека. Моральные принципы в профессиональной этике, их значение. Категории профессиональной этики; сущность понятий: профессиональный долг, честь, совесть, достоинство.

Гуманизм, как этический принцип.

Поведение человека; его зависимость от нравственных качеств личности. Нравственные требования к профессиональному поведению косметика: доброжелательность, вежливость, тактичность, др.

Понятие об этикете. Сравнительная характеристика этикета и морали. Сферы действия этикета. Аспекты проявления культуры общения. Критерии оценки культуры общения. Понятие о служебном этикете: поведенческом, речевом.

#### **Психология общения. Культура общения в профессиональной сфере**

Общие сведения о науке психологии. Основные сведения о психологических процессах: ощущение, восприятие, воображение, мышление, эмоции, чувства, воля. Психические свойства: темперамент, характер; их виды и особенности. Определение темперамента и характера человека по его внешнему виду. Психические состояния человека: бодрость, усталость, удовлетворенность, активность и др., их влияние на процесс общения.

Психологические основы общения. Роль психологии в повышении культуры общения. Личность; процесс формирования личности; психологическая структура личности.

Способ определения темперамента и характера человека по его внешнему виду. Зависимость профессиональных качеств от психических свойств личности. Понятие о профессиональной направленности личности. Целесообразность учета и развития профессиональных способностей.

Роль самосознания. Самоанализ. Рефлексия. Специфика трудовой деятельности работника контактной зоны; ее компоненты. Коммуникативные умения и навыки (ориентировка во времени, в отношениях, в ситуациях).

Характеристика процесса профессионального общения с психологической точки зрения. Фазы контакта. Уровни общения. Понятие о конвенциональном, примитивном, стандартизованном, игровом, духовном и деловом уровнях общения. Формальное общение. Контакт в общении; значение установления контакта в деловом общении.

Примеры учета психологических аспектов в профессиональном деловом общении косметика.

Коммуникация, ее особенности. Коммуникатор и реципиент.

Пространственные условия общения. Виды коммуникации. Принцип действия коммуникации. Основные факторы эффективной коммуникации.

Действенные каналы коммуникации. Понятие о каналах личной коммуникации. Содержание и сущность речевого общения.

Невербальные средства общения. Жесты; назначение жестов; логика жестов. Улыбка в официальном общении. Взгляды.

Этикет деловых отношений. Организация деловых контактов. Порядок работы руководителя предприятия (салона бытовых косметических услуг).

Культура межличностных контактов.

Межличностный конфликт. Виды, источники и причины конфликтов. Прямые и косвенные методы погашения конфликтов. Принципы и формы психологической коррекции общения.

Совершенствование искусства общения. Работа над собой. Тренинг психофизического аппарата (управление творческим самочувствием, управление вниманием, развитие речевых навыков, навыков «обратной связи» с собеседником и т. д.).

### **Имидж. Культура речи. Культура телефонного разговора**

Понятие «имидж». Основные составляющие имиджа: внешний облик, манеры поведения, речь, умение общаться с людьми и др. Значение гармоничного сочетания профессиональных качеств и личностных характеристик.

Составляющие внешнего облика делового человека. Требования к внешнему облику с учетом профессиональной деятельности.

Мода, стиль, вкус. Характеристика основных направлений современной моды.

Основные проявления индивидуального стиля. Понятие «фирменный стиль». Показатели хорошего вкуса. Чувство меры и его значение.

Речевой этикет в профессиональном общении. Элементы речевого этикета: формы обращения, изложения просьб, выражения признательности, способы аргументации в деловых ситуациях и др. Грамотность, логичность, эмоциональность речи, как условия делового контакта. Тон разговора, выступления; его значение. Этикет в деловом диалоге по телефону. Правила дозвонивания до абонента (общая схема); правила приветствия, представления, извинения, выражения благодарности и т. д. с учетом вариантов. Общие требования к деловому телефонному диалогу: краткость, вежливость, разговор по сути. Требования к содержанию делового телефонного разговора; основные элементы диалога. Правила реагирования на прерванную телефонную связь. Требования к частным разговорам по телефону в деловой обстановке. Эстетические требования к ведению деловых переговоров по телефону в выходные дни.

**Интерьер рабочего помещения как область профессионального этикета. Правила обслуживания на предприятиях сферы услуг, культура обслуживания; организационная культура**

Общие сведения о дизайне; его сущность и роль в создании предметной среды. Роль дизайна в проектировании интерьера рабочего помещения.

Эстетическое решение помещений в зависимости от назначения. Значение эстетического единства интерьера.

Требования к организации и оформлению интерьера рабочего помещения: освещение, цвет, мебель, декоративные элементы и др. Правила содержания помещений и рабочего места косметика. Значение организации интерьера помещения и рабочего места.

Общее понятие об организационной культуре; ее значение для делового общения в сфере профессиональной деятельности человека. Показатели организационной культуры в сфере услуг.

Правила обслуживания на предприятиях сферы услуг. Новые методы выполнения работ, формы обслуживания клиентов; предоставление дополнительных видов услуг. Уровень организации труда. Факторы, средства, обеспечивающие современный уровень организации труда в сфере услуг.

Культура обслуживания. Эстетические требования к выполняемым работам, услугам и к их оформлению. Влияние психологических аспектов на организационную культуру.

### 7.3. Рабочая программа ПМ.03 Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков

#### МДК 03.01 Анатомия, физиология, гистология кожи и ее придатков

Кожа является органом, функция которого чрезвычайно разнообразна и находится в тесной связи с деятельностью всего организма.

#### **Общие сведения о коже**

площадь - 1,5 – 2 м<sup>2</sup>

вес – около 3 кг

толщина - 0,5 – 4 мм

содержание воды - 62% - 70%

минеральные соли - 0,7% - 1% веса кожи (в том числе натрия –360 мг %, магния 30 мг %, кальция – 46 мг %)

углеводы содержатся в виде глюкозы, гликогена, мукополисахаридов (гиалуроновая, хондроитинсерная кислоты, гепарин)

белки кожи состоят из коллагена (70%), эластина, ретикулина

липиды – нейтральные жиры (истинные), фосфолипиды, стеарины и стериды

ферменты (оксиредуктазы, трансферазы, гидролазы, изомеразы и др.)

за сутки с поверхности кожи испаряется 600 - 800 мл водяных паров

сальные железы выделяют за неделю 100 -200 гр. кожного сала

в течение суток кожей выделяется 8-10 см<sup>3</sup>углекислоты и 3–4 см<sup>3</sup>кислорода.

#### **Строение кожи:**

Кожа состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы, или собственно кожи, подкожно – жировой клетчатки.

Эпидермис происходит из эктодермы и представляет собой многослойный ороговевающий эпителий.

В течение многих десятилетий было принято деление эпидермиса на 5 слоев (базальный, шиповатый, зернистый, блестящий, роговой). Однако, в последние годы в строении эпидермиса выделяют два слоя: слой живых клеток – мальпигиев слой, и слой мертвых клеток – роговой слой. Роговой слой условно подразделяют на более плотный слой ороговевающих кератиноцитов, прилегающих к зернистому или блестящему слою (Str.conjuncta) – соединяющий, и поверхностный слой полностью ороговевших кератиноцитов – (Str.disjuncta). На границе с дермой на базальной мембране находится однорядный базальный слой из цилиндрических клеток. Митотическая активность кератиноцитов базального слоя формирует вышележащие структуры эпидермиса. Среди клеток базального слоя располагаются меланоциты, образующие пигмент меланин.

В эпидермисе располагаются клетки Лангерганса (разновидность макрофагов), которые на своей поверхности удерживают захваченные антигены и транспортируют их по лимфатическим сосудам из кожи в лимфоузлы. Кроме того, они предотвращают распространение вируса внутри эпидермиса. Клетки

Гринштейна являются антигенпредставляющими клетками для Т-супрессоров, проникающих в эпидермис. Клетки Меркеля обладают свойством восприятия ощущения, несут механорецепторную функцию и играют роль в иммунной системе организма. Кроме того, в эпидермисе встречаются внутриэпидермальные лимфоциты и тучные клетки.

**Эпидермис состоит из пяти слоев клеток:**

- 1) базальный, основной, или зародышевый слой (*stratum germinativum*), в нем происходит деление клеток с большим содержанием рибосом и митохондрий, ДНК и РНК, содержатся меланоциты и большое количество кератиноцитов;
- 2) шиповатый слой (*stratum spinosum*) состоит из 5-6 рядов клеток, которые связаны между собой протоплазматическими мостиками – десмосомами и содержат нейтральные липиды, полисахариды. Базальный и шиповатый слои называют ростковым, или мальпигиевым слоем, за счет которого осуществляется регенерация эпидермиса;
- 3) зернистый слой (*stratum granulosum*) состоит из 1-2 рядов клеток, в состав которых входят зерна кератогиалина и филагрина;
- 4) блестящий, или элединовый слой (*stratum lucidum*), состоит из 1-3 слоев клеток, содержит эледин;
- 5) роговой слой (*stratum corneum*) состоит из 5-6 рядов ороговевших безъядерных клеток (на локтях и подошвах 10-15 рядов), содержит кератин, жир и полисахариды. Роговые чешуйки расположены друг над другом, а каждая сторона ее контактирует с соседней чешуйкой по типу «стеганого одеяла».

Дерма (собственно кожа) состоит из сосочкового (*stratum papillaris*) и сетчатого, или ретикулярного слоев (*stratum reticularis*). Имеются гладкая и поперечно - полосатая мышечные ткани, кровеносная и лимфатическая сосудистые сети, сальные железы, нервные волокна и нервные окончания. В гистологическом строении характеризуется наличием трех структур. **Волокнистая структура** представлена коллагеновыми, эластическими и ретикулярными волокнами. Коллагеновые волокна состоят из многочисленных тонких фибрилл, особенно значительных в сетчатом слое. Эластические волокна не образуют пучков, особенно много их в сетчатом слое, которые окружают волосные фолликулы, сальные и потовые железы, проникают из дермы в подкожно - жировую клетчатку. Волокна обладают упругостью и играют большую роль в защитной функции кожи. Больше всего эластические волокна развиты на ладонях, подошвах, над суставами. Ретикулиновые волокна располагаются на границе между эпидермисом и дермой, оплетают потовые и сальные железы, волосные фолликулы. Считается, что они имеют очень высокий модуль эластичности, приближенной к стали.

Клеточные элементы собственно кожи представляют собой клетки соединительной ткани: фибробласты и фиброциты - основные компоненты дермы; гистиоциты (макрофаги), тучные клетки (лаброциты, мастоциты) располагаются в верхних отделах дермы, вокруг кровеносных сосудов. В них содержатся биологически активные вещества: гистамин, гепарин, серотонин,

ДОФА, кинины, гиалуроновые кислоты; плазматические, эндотелиальные клетки, лимфоциты, нейтрофилы и другие.

Основное вещество, или аморфная субстанция, заполняет пространство между клетками и волокнами соединительной ткани и состоит из мукополисахаридов (МПС) – гиалуроновой, глюкокуроновой кислот, глюкозамина, ацетил-галактозамина и других. В основном веществе процессы обмена происходят активно. Под влиянием гиалуронидазы, ультразвука, рентгеновских лучей и других факторов мукополисахариды легко полимеризуются или деполимеризуются.

Подкожно - жировая клетчатка состоит из рыхлой соединительно -тканной сети коллагеновых, эластических и ретикулярных волокон, в петлях которых находятся скопления жировой ткани в виде жировых долек. Подкожно-жировая клетчатка содержит большое количество питательных веществ. В верхнюю часть клетчатки могут проникать луковицы волос и клубочки потовых желез. Подкожно-жировая клетчатка отсутствует на веках, под ногтявыми пластинками, на крайней плоти, малых половых губах и мошонке. Она играет защитную роль от травм и переохлаждения.

### **Физиологические функции кожи**

#### **1. Защитная функция от:**

микробов, за счет целостности кожного покрова, водно – липидной оболочки, рН 4,5-5,5, строения рогового слоя эпидермиса. Водно-липидная оболочка препятствует проникновению микроорганизмов, а содержащиеся в ней низкомолекулярные жирные кислоты угнетают рост патогенной флоры;

механических повреждений (трение, давление), обусловлена не только наличием рогового слоя, но и за счет соединения клеток эпидермиса между собой про типу застезки «молнии», десмосом и тонофибрилл, образующих внутренний опорный каркас клеток, особенностью строения базальной мембраны, состоящей из филаментов, полудесмосом, сплетений ретикулярных волокон, волокнистой структуры, подкожно-жировой клетчатки и др.;

химических веществ, за счет строения рогового и блестящего слоев эпидермиса; воздействия ультрафиолетовых лучей, за счет накопления в базальных кератиноцитах меланина, на синтез которого влияет тирозиназа и доксифенилаланин (ДОФА), фотопротективными свойствами урुकаниновой кислоты, продуктом метаболизма гистидина.

**2. Терморегулирующая функция** осуществляется за счет расширения или сужения кровеносных сосудов, действия потовых желез, состояния центральной и периферической нервной систем.

**3. Резорбционная (всасывательная функция кожи).** Химические вещества (салициловая, борная кислоты, деготь и др.), растворимые в жирах, хорошо всасываются кожей.

**4. Секреторная функция** осуществляется потовыми и сальными железами.

**5. Обменная функция** осуществляется в азотистом, углеводном, витаминном и других обменах.

**6. Дыхательная функция** кожи способствует выделению водяных паров, участвует в газообмене.

**7. Иммунологическая функция** осуществляется клетками Лангерганса, кератоцитами, меланоцитами и другими иммунологическими структурами.

**8. Функцию органа чувств кожа** осуществляет за счет тактильной, болевой, температурной и других видов чувствительности.

### **Придатки кожи**

#### **Волосы:**

длинные – голова, борода, усы, половые органы, подмышечные впадины;  
щетинистые – брови, ресницы, наружный слуховой проход, слизистая носа;  
пушковые – по всей поверхности тела за исключением ладоней, подошв, слизистых, мест роста длинных и щетинистых волос.

Сальные железы располагаются в дерме, кроме ладоней, подошв, красной каймы губ.

Разновидности сальных желез:

- 1) однодольчатые;
- 2) двухдольчатые;
- 3) пятидольчатые.

Потовые железы:

- 1) эккриновые железы располагаются по всей поверхности кожи за исключением красной каймы губ, головки полового члена, внутреннего листка крайней плоти;
- 2) апокриновые железы локализируются в подмышечных впадинах, в области грудных сосков, наружных половых органов, вокруг пупка и заднего прохода, в коже наружного слухового прохода. До полового созревания и в старческом возрасте не функционируют.

**Ногти** - роговой придаток кожи пластинообразной формы. Различают тело ногтя, свободный передний край, задний (корневой) край, два боковых края, ногтевые валики окружают ноготь с трех сторон. Задний валик заканчивается ногтевой кожицей, плотно спаянной с ногтевой пластинкой. В задней части ногтя видна беловато окрашенная луночка ногтя. Под ногтевой пластинкой располагается ногтевое ложе, в котором отсутствуют сосочки дермы, но которое обильно снабжено кровеносными сосудами и нервами. Рост ногтя происходит из корня, так называемого «матрица ногтя». Темп роста ногтей индивидуальный и зависит от возраста, общего состояния, периферического кровообращения. Полное обновление ногтевой пластинки происходит в течение 3 - 4 месяцев; за день ноготь вырастает на 0,1 - 0,2 мм.

## **МДК 03.02 Болезни кожи и их профилактика**

Причины заболеваний. Заболевания кожи, вызываемые бактериями. Гнойничковые заболевания кожи (пиодермии). Профилактика гнойничковых заболеваний. Грибковые заболевания. Благоприятные условия для распространения и развития грибковых заболеваний. Заболевания кожи, вызываемые паразитами. Вирусные заболевания кожи. Аллергические

заболевания кожи: дерматиты, экзема и др. Нарушение деятельности сальных желез: образование угрей, виды угрей; себорея (жирная и сухая). Профилактика болезней кожи.

### **Патогистологические изменения кожи**

В связи с особенностями анатомического и гистологического строения эпидермиса, в нем различают три основных типа нарушений.

#### **1. Нарушение процессов ороговения:**

Гиперкератоз – избыточное ороговение, ведущее к утолщению рогового слоя (ихтиоз, оомозелелости, рубромикоз).

Паракератоз – неполноценное ороговение, при котором в отторгающихся чешуйках сохраняются измененные ядра клеток рогового слоя, отмечается исчезновение блестящего и зернистого слоёв эпидермиса, отсутствует клейкое вещество рогового слоя (псориаз).

Дискератоз – неправильное ороговение, характеризующееся преждевременным ороговением шиповатого слоя (болезнь Дарье, воспалительные или экссудативные процессы). Внутриклеточный отек, или вакуольная дегенерация – изменение клеток шиповидного слоя, при котором внутри клеток скапливается экссудат, протоплазма мутнеет, ядро клетки оттесняется к периферии, границы между клетками становятся нечеткими.

Акантолиз – расплавление межклеточных связей (десмосом) между клетками шиповатого слоя. Между ними накапливается экссудат, что ведет к образованию пузыря. Клетки шиповатого слоя округляются, ядро их крупное – акантолитические клетки Тцанка (пузырчатка).

Спонгиоз, или межклеточный отек – скопление экссудата между клетками шиповатого слоя, в результате чего образуются пузырьки (экзема).

Баллонирующая дегенерация – сочетание явлений спонгиоза с некробиозом клеток, в результате чего образуются пузырьки, однокамерные пузыри (герпесы, ветряная оспа).

#### **2. Пролиферативные процессы:**

Гранулез– утолщение зернистого слоя за счет увеличения числа рядов клеток (в норме 1 – 2 ряда). За счет неравномерного утолщения зернистого слоя образуется «сетка» Уикхема, характерная для красного плоского лишая.

Акантоз– утолщение мальпигиевого слоя эпидермиса, главным образом, за счет увеличения числа рядов клеток шиповатого слоя (до 20), что приводит к увеличению расстояния между сосочками дермы, в результате чего появляется симптом «кровавой росы» или «точечного кровотечения» при псориазе.

Папилломатоз– разрастание сосочков дермы, в результате чего они удлиняются и доходят до рогового слоя (вульгарные бородавки).

### **Аллергические реакции кожи**

#### **Общее описание**

Аллергические поражения кожи - это группа заболеваний, имеющих генетическую основу, возникновение которых стимулируется воздействием аллергенов.

Кожная аллергия может проявляться и выглядеть по-разному. Наиболее частыми клиническими вариантами являются: контактный аллергический дерматит, атопический дерматит, крапивница, отек Квинке, экзема.

#### Причины

Пациенты с аллергией всегда имеют наследственную предрасположенность к ее появлению. Среди родственников обязательно будут аллергики, при чем их аллергия может проявляться по-разному: кожная, пищевая, аллергический ринит, бронхиальная астма - форма не имеет значения.

Для развертывания клинической картины необходимо воздействие сенсibilизирующего вещества - аллергена. Им может послужить пыль, пыльца растений, химикаты в моющих средствах, одежде, на вредном производстве, некоторые продукты питания, лекарства и т.д., а также вещества, образующиеся в самом организме под воздействием холода или солнечных лучей, продукты метаболизма паразитов.

#### Симптомы

В зависимости от клинической формы кожная аллергия проявляется по-разному. Аллергический контактный дерматит возникает в зоне соприкосновения кожи с аллергеном (косметикой, моющими средствами, элементами одежды), но область поражения не имеет четких границ. Кожа может краснеть, покрываться пузырьками, чешуйками, трескаться, зудеть.

Атопический дерматит выглядит почти так же, но возникает при общем воздействии аллергена на организм, а значит, локализуется не в месте контакта, а на характерных участках - лицо, шея, область за ушами, естественные складки кожи, подмышечные, локтевые, подколенные впадины. Обязательно присутствует зуд.

Крапивница - это сыпь из множества мелких красноватых волдыриков, которые могут появляться на часы или сутки, затем исчезать, мигрировать по разным участкам тела. Сыпь сильно зудит.

Отек Квинке - самое опасное проявление кожной аллергии. Представляет собой отек кожи и подкожной клетчатки. Наиболее часто локализуется в области лица и шеи, т.к. подкожная ткань там рыхлая и может быстро отекает. Опасность заключается в возможном полном перекрытии дыхательных путей. Возникает, как правило, на внутривенное введение аллергена или пероральный прием, а также на укусы насекомых.

Экзема - нервно-аллергическое заболевание, возникающее при воздействии аллергена и стрессорного фактора. Может проявляться по-разному, чаще всего представляет собой зудящую зону покраснения с множеством пузырьков, корочек, мокнутием или сухостью.

#### Диагностика

Диагностика осуществляется на основе клинического осмотра, анамнеза, а также дополнительных обследований:

общий и биохимический анализ крови;

анализ крови на IgE;

кожные аллергопробы;

элиминационный тест;

**Профилактика**

Профилактика заключается в исключении контактов с аллергеном: гипоаллергенной диете, внимательном выборе бытовой химии и косметики, работе на производстве без вредных химикатов, избегание хронического стресса и т.д.

**Лечение**

Лечение, как и профилактика, в первую очередь заключается в элиминации аллергена.

Если сделать это невозможно, прибегают к патогенетическому и симптоматическому лечению:

кожные мази с антигистаминными препаратами или глюкокортикоидами;

пероральные антигистаминные и глюкокортикоиды;

плазмаферез.

**Возрастные особенности кожи**

Особенности кожи в зрелом и пожилом возрасте

Процессы инволюции кожи начинаются на открытых участках кожного покрова, которые больше подвергаются воздействию различных факторов окружающей среды, обычно после 40 лет жизни и проявляются уменьшением толщины эпидермиса, гиподермы, длины фолликулов длинных волос, атрофией мелких сальных желез. Появляется тенденция к уплотнению и огрубению коллагеновых волокон. Пучки эластических волокон утолщаются, грубеют, местами склеиваются между собой или распадаются. В коже уменьшается количество кислых мукополисахаридов, гликогена (в волосяных фолликулах), снижается активность синтеза РНК, несколько увеличивается количество гликопротеидов. После 50 лет эти изменения в коже усиливаются, начинаются и на закрытых ее участках. Количество нефункционирующих капилляров и артериол в коже постепенно нарастает. К 60 годам заметно истончение всех слоев коже (эпидермиса, дермы, гиподермы), обнаруживается уменьшение секреторных долей даже самых крупных сальных желез; многие коллагеновые волокна приобретают аргирофильные свойства; отмечаются значительные изменения эластических волокон. Гликопротеиды продолжают накапливаться, а кислые мукополисахариды — уменьшаться в различных структурах коже (за исключением эластических волокон), снижается синтез нуклеиновых к-т.

В возрасте после 75 лет все слои коже резко истончены, гиподерма во многих участках кожного покрова атрофируется полностью. В эпидермисе встречаются очаговые атипичные разрастания шиповатого слоя с накоплением пигмента. Роговой слой тонкий, разрыхленный, легко отторгается, однако физиол, отшелушивание замедлено, и в устьях волосяных фолликулов нередко отмечается скопление роговых пластин. Пигмент меланин в эпидермисе распределяется неравномерно. Значительным дистрофическим изменениям подвергаются сальные, потовые железы и волосы; количество их резко уменьшается. Салоотделение составляет 30—50% максимального уровня. Рост

волос замедляется, часть из них после выпадения не восстанавливается; может появиться облысение.

Снижается проницаемость стенок лимф, капилляров, уменьшается количество кровеносных сосудов. Стенки сосудов (в т. ч. глубокой сети) коже склерозируются, в сосудах образуются тромбы, наблюдается расширение вен. В нервах также отмечаются выраженные дистрофические изменения, количество нервных окончаний уменьшается. Атрофическим изменениям подвергаются волокнистые структуры дермы, количество клеточных элементов резко уменьшается, увеличивается содержание солей, особенно калия и кальция, снижается количество холестерина. Изменяется реакция на механические, температурные и хим. раздражители; пиломоторный рефлекс выражен слабо, дермографизм не яркий, хотя реакция держится дольше, чем у молодых. Кожа становится менее пигментированной, а на отдельных участках отмечается гиперпигментация; на ощупь кожа шероховатая, сухая. Рисунок треугольных и ромбических полей сглажен, а в глубокой старости на большей части поверхности тела исчезает; грубый рисунок кожи (морщины), особенно на открытых местах, усиливается.

Большие изменения наблюдаются в нейрогуморальной регуляции функций кожи: содержание адреналина, ацетилхолина, активность холинэстеразы в коже значительно снижены.

## **7.4. Рабочая программа ПМ.04 Материаловедение**

### **МДК 04.01 Оборудование, инструменты**

#### **Виды косметологических кабинетов и стандарт их оснащения**

В соответствии с Приложением № 2 к приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 18 апреля 2012 года № 381н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи населению по профилю «косметология» минимальный стандарт оснащения кабинета косметолога выглядит следующим образом:

Кабинет врачебного приема (консультирование, обследование пациентов, сбор анамнеза):

лампа бестеневая с увеличительной лупой;

медицинская мебель;

дерматоскоп;

рабочее место врача.

Кабинет для проведения медицинского массажа лица и тела:

медицинская мебель;

массажный стол.

#### **Правила эксплуатации и хранения оборудования и инструментов**

Для дезинфекции профессиональных инструментов в косметологии действует противовирусный режим, так как манипуляции во время процедуры могут быть связаны с нарушением кожного покрова.

Металлические инструменты

Этап первый – дезинфекция инструмента

Дезинфицировать инструменты следует в 2% рабочем растворе концентрата «Эстилодез», 1 литр которого готовится с учетом следующих пропорций: 20 мл концентрата на 980 мл воды комнатной температуры. В общей сложности должен получиться 1 литр рабочего раствора.

Эту операцию проводят путем полного погружения в рабочий раствор на 5 минут.

Этап второй – предстерилизационная очистка, или ПСО

После дезинфекции в течение 30 секунд осуществляют ПСО каждого инструмента с помощью щетки в том же растворе, в котором проводили дезинфекцию. Это ручной способ очистки.

При наличии в кабинете УЗ ванночки можно воспользоваться механизированным способом ПСО.

Затем в течение 1-2 минут ополаскивают инструмент под проточной водой.

После предстерилизационной очистки необходимо обязательно провести пробу на наличие скрытой крови. В этом поможет азопирамовая проба. Данная манипуляция показывает, насколько хорошо был промыт и почищен инструмент.

Если проба положительная – необходимо еще раз провести дезинфекцию инструмента, затем ПСО и добиться того, чтобы проба была отрицательной. После этого обязательно следует заполнить журнал контроля качества ПСО. Сушат инструмент в открытом виде на чистой одноразовой салфетке до полного высыхания.

Этап третий – стерилизация

Инструмент следует упаковать в специальные пакеты для стерилизации, на которых указывают содержимое, дату, время стерилизации и срок годности простерилизованного инструмента, подпись лица, проводившего ПСО.

Далее следует стерилизация инструмента.

Стерилизационную упаковку помещают в автоклав по режиму 134 градуса Цельсия на 5 минут (или другую программу в случае щадящей стерилизации) или в сухожаровый шкаф по режиму 180 градусов Цельсия на 60 минут.

Для контроля работы стерилизаторов используют специальные внешние индикаторы, их размещают внутри камеры на лотке в пяти ключевых точках (по углам и в центре).

После стерилизационную упаковку с инструментами хранят в ящике рабочего стола либо в УФ шкафу. Этот прибор позволяет сохранить стерильность инструмента.

Далее следует заполнить журнал контроля качества работы стерилизатора.

Согласно СанПиН, в кабинете косметолога должно быть не менее трех комплектов инструментов.

Кроме инструментов, обязательной стерилизации подлежат лоточки.

## **МДК 04.02. Косметические средства и используемые материалы**

### **Состав и свойства косметических средств и используемых материалов**

Состав косметики - главный критерий при выборе косметических средств. Ведь именно состав косметики может рассказать о том, насколько безопасными и эффективными являются косметические средства для ухода за кожей лица.

Любое косметическое средство на 80-90% состоит из основы, 10-15% составляют активные компоненты и 3-5% консерванты и отдушки.

Основа должна обладать рядом свойств, без которых использование крема или геля не имеет смысла:

Способствовать доставке активных ингредиентов в глубокие слои дермы;

Защищать эпидермис – поверхностный слой от пересушивания и вредных воздействий окружающей среды;

Не вмешиваться в физиологические реакции кожи.

Как узнать что используется в качестве основы в каждой конкретной баночке? Посмотрите на состав косметического средства, который указан на этикетке. Все вещества, которые указаны в составе, располагаются в порядке уменьшения (т.е. первое вещество в списке содержится в самом большом количестве). Те компоненты, которые стоят на первых местах и будут составлять основу. Если

этот список очень длинный, то основа косметического средства - это первые 3-7 веществ, указанных на этикетке.

Зачастую одними из первых в этом списке содержатся такие вещества, как пропиленгликоль, лауретсульфат натрия, бетаин, минеральное масло и другие. Рассмотрим их свойства немного подробнее.

Доля пропиленгликоля в составе некоторой косметики достигает 20 %. Он, как и глицерин, является производным нефти и регулирует вязкость, закрепляет запахи, улучшает консистенцию и продлевает сроки хранения. Пропиленгликоль добавляют для того, чтобы увлажнить и смягчить кожу, но он создает только видимость увлажнения. Но самом деле пропиленгликоль создает на поверхности кожи воздухо непроницаемую пленку, которая закупоривает поры, не дает коже дышать и нередко вызывает аллергические реакции.

Лауретсульфат натрия – поверхностно-активное вещество, производное от лаурилсульфата натрия, широко применяющегося при создании зубных паст, шампуней, гелей и скрабов для образования пены. Лауретсульфат в концентрации свыше 2% может оказывать токсическое действие на весь организм и сушить кожу, делая ее грубой и потрескавшейся.

Синтетический бетаин (кокамидопропил бетаин) получается из жирных кислот кокосового масла и относится к группе сурфактантов, действие которых направлено на смешение воды и масла, отталкивающих друг от друга. При применении бетаина эти компоненты перемешиваются и образуют однородную массу. В составе косметических средств, это вещество вызывает сильное раздражение кожи лица.

Минеральное масло – смесь углеводородов в жидком состоянии, выделенных из нефти. В состав различной косметики его добавляют в качестве увлажнителя, но оно, как и пропиленгликоль создает поверхностную пленку на эпидермисе, задерживающую испаряемую влагу, токсины, продукты жизнедеятельности микробов, которые выводятся через поры кожи. Мало того, минеральное масло препятствует проникновению кислорода. Кожа – дышащий живой орган и когда в него не поступает кислород, накапливаются токсины, то выглядеть здоровой ему очень сложно.

Изопропиловый спирт (изопропанол) – бесцветная жидкость группы спиртов, получаемых из нефти. Чаще всего он входит в состав тоников, лосьона после бритья, лосьона для рук для регулирования вязкости средств, пеногашения и растворения масел. Он может сильно сушить кожу, вызывать раздражение и оказывать токсическое действие на организм в целом.

В составе косметических средств можно встретить эмульгатор DEA (ДЭА) – Диэтаноламид – пенообразующий химикат, обладающий мощным канцерогенным действием.

Вазелин (Petrolatum) – побочный продукт перегонки нефти, смесь церезина, парафина и масел высокой вязкости. Он не разлагает лекарственных веществ и имеет удобную для приготовления мазей консистенцию. Однако вазелин может быть плохо очищен и вызывать дерматиты. Также он способен закупоривать

поры кожи, оказывая акнегенное действие и препятствовать проникновению активных лекарственных компонентов вглубь кожи.

Бентонит – природный минерал, встречающийся в составе масок для лица. Его крупинцы могут наносить микротравмы и сильно сушить кожу. Помимо этого, бентонит образует на лице непроницаемую пленку, препятствующую дыханию клеток кожи.

Ланолин – натуральный густой воск с неприятным запахом, получаемый при очистке жира овечьей шерсти. Применение ланолина способно придать коже эластичность и мягкость, но при этом он считается самым сильным аллергеном в косметике.

Также, отметим, что все эти вещества, не способны пронести полезные компоненты в глубокие слои кожи. Т.е. действие всех активных веществ (экстрактов трав, лекарственных растений и т.д.) сводится к минимуму.

**Активные компоненты.**

В состав любого косметического средства входят биологически активные компоненты, воздействующие на внутриклеточные биохимические процессы в различных слоях кожи, питающие ее и защищающие от повреждающих факторов.

Активные вещества, входящие в состав косметики условно можно разделить на: Модуляторы, влияющие на скорость биохимических реакций;

Протекторы – «защитники» кожи от неблагоприятных воздействий;

Восполнители – вещества необходимые для нормального функционирования кожи.

К модуляторам относится витамин С и фруктовые кислоты, стимулирующие синтез важнейшего для кожи белка – коллагена, цинк, участвующий в работе кожных ферментов, каротин, ускоряющий деление и образование новых клеток эпидермиса.

Протекторами являются антиоксиданты, улавливающие свободные радикалы, гиалуроновая кислота и коллаген, образующие тонкую защитную пленку на коже, антисептические экстракты ромашки, календулы и алоэ, уничтожающие микробов.

Для восполнения и питания кожи используют питательные кремы и натуральные косметические масла, содержащие омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, незаменимые аминокислоты, минеральные вещества и витамины. В них наша кожа нуждается больше всего.

В составе качественной косметики могут использоваться такие активные вещества: растительные церамиды и сфинголипиды, экстракты авакадо, календулы, ромашки, экстракты почек березы, хвоща, тысячелистника, крапивы, мать-и-мачехи, розмарина и шалфея, витамины группы В, С, D и т.д.

Консерванты в составе косметики.

Косметические средства используются, как правило, в течение нескольких месяцев (а порой и лет) и весь этот длительный период времени консерванты должны обеспечивать их защиту от широкого спектра микроорганизмов. Но

консервант проявляет токсические свойства и по отношению к коже и другим тканям.

На многих этикетках косметики можно увидеть метил-, пропил-, бутил-, этил-парабены – синтетические стабилизаторы-консерванты, обладающие эстрогенным действием и противопоказанные при онкологических заболеваниях и во время беременности. Парабены могут проникать через барьер кожи и накапливаться в различных органах и тканях организма, вызывая мутации и сбои в гормональной системе. Как консервант используется и ТЕА (ТЭА) – Триэтаноламин, который может взаимодействовать с нитратами и образовывать нитрозамины – сильные канцерогены. Помимо того, что такие консерванты оказывают вредное воздействие на кожу, они ещё и очень дешёвые, поэтому их часто добавляют в состав недорогой косметики.

Замедлять порчу косметических продуктов способны не только синтетические консерванты, но и консерванты растительного происхождения. Природные консерванты применяются в косметике редко, т.к. их стоимость по сравнению с синтетическими значительно выше. Но если вы увидели в составе косметики натуральный консервант, то предпочтение отдавайте именно такому косметическому средству.

Одним из таких консервантов является BIOZOL - консервант растительного происхождения – основной компонент эфирных масел растений семейства Губоцветных.

Отдушки и красители.

Искусственные отдушки и красители способны вызывать аллергические реакции. Например, анилиновые красители, соли тяжелых металлов в декоративной косметике – самые аллергенные составляющие.

В качестве натуральных отдушек в косметике могут применяться такие сложные соединения как ароматические композиции, которые готовятся из многих компонентов. В их составе используются всевозможные растительные экстракты и настои, душистые вещества и натуральные эфирные масла.

### **Расчет стоимости оказанной услуги**

В разных сферах деятельности себестоимость рассчитывается по-разному, но в любом случае при ее расчете затраты делят на постоянные и переменные.

К переменным, как правило, относят материальные затраты и расходы на выплату заработной платы специалистов, оказывающих услугу. Эти расходы зависят от объема выполняемой работы и времени оказания услуги.

К постоянным (накладным) расходам относят затраты на содержание администрации, аренду, коммунальные платежи, налоги, вывоз мусора, услуги связи, охрану и т. п.

Косметологи используют одноразовые расходные материалы, стерильные инструменты.

Цены в салоне красоты считаются демократичными. Рассчитываются исходя из стоимости затрат на 1 процедуру плюс наценка 25 % от себестоимости. Себестоимость услуг состоит из переменных и постоянных расходов.

Переменные расходы зависят от вида процедуры и их количества. К переменным расходам салона относятся затраты на основные и расходные материалы, которые используются при оказании конкретной процедуры, и на зарплату специалистов.

Расход основных материалов учитывается по нормам согласно утвержденным технологическим картам для каждого вида процедуры.

**7.5. Рабочая программа**  
**ПМ.05 Выполнение очищающих процедур для тела**  
**либо его отдельных частей**  
**МДК 05.01 Поверхностное очищение кожи с применением косметических**  
**средств (гоммаж)**

Гоммаж — одна из разновидностей отшелушивания (пилинга) кожи. Он отличается мягким воздействием и адресован в первую очередь обладателям чувствительной кожи, которая легко травмируется жесткими абразивными частицами и поэтому требует деликатного обращения.

Состав гоммажей

Энзимы и/или кислоты (в небольшой концентрации) — агенты, размягчающие роговой слой эпидермиса и помогающие омертвевшим клеткам отделиться от поверхности кожи.

Абразивные частицы для механического отшелушивания и массажа. Синтетические или натуральные, они обязательно должны быть мягкими и мелкими. Главный закон гоммажа — не царапать и не травмировать кожу.

Ухаживающие компоненты. Чаще всего это смягчающие масла, которые обеспечивают еще более мягкую «прокатку» эксфолилирующих частиц.

Любая отшелушивающая процедура (пилинг, гоммаж, скраб) освобождает кожу от слоя мертвых клеток вместе с мелкими (невидимыми) частицами загрязнений и себума. Благодаря сочетанию двух видов отшелушивания (химического и механического) гоммаж при всей мягкости достаточно эффективен. Кроме того, опять же за счет деликатности его можно применять чаще, чем стандартные скрабы.

В результате регулярного применения гоммажей:

кожа становится более гладкой, сияющей, ровной;

благодаря массажу улучшается ее тонус;

повышается эффективность последующего ухода;

дополнительные ингредиенты смягчают и увлажняют кожу.

Гоммажи можно применять 2-3 раза в неделю круглый год, но при этом важно защищаться от ультрафиолета, особенно в период повышенной солнечной активности.

Противопоказания к проведению гоммажа:

Нельзя делать гоммаж при наличии воспаления на коже или купероза.

Если кожа имеет склонность к растяжению (гоммаж может повредить кожный покров).

В летнее время года или когда активно солнце не рекомендуется проводить процедуру.

Нельзя делать гоммаж при одновременном использовании пилинга или скраба.

**Шаги использования гоммажа для тела**

1. Подготовка:

Перед использованием гоммажа для тела, необходимо принять душ или ванну, чтобы открыть поры и смягчить кожу. Также рекомендуется сделать легкий массаж для улучшения кровообращения.

#### 2. Нанесение:

Нанесите небольшое количество гоммажа на влажную кожу. Распределите его мягкими круговыми движениями, покрывая всю поверхность тела. Не забудьте обратить внимание на проблемные зоны, такие как локти, колени и пятки.

#### 3. Массаж:

После нанесения гоммажа, проведите массаж кожи в течение 2-3 минут. Используйте легкое давление и круговые движения, чтобы удалить омертвевшие клетки кожи и стимулировать обновление клеток.

#### 4. Отдых:

После проведения массажа, оставьте гоммаж на коже на несколько минут, чтобы действующие вещества имели время впитаться и смягчить кожу.

#### 5. Смывание:

Смойте гоммаж с тела теплой водой. Используйте губку или мягкую мочалку, чтобы удалить все остатки продукта. Не забудьте тщательно промыть все участки тела.

#### 6. Увлажнение:

После смывания гоммажа, необходимо нанести увлажняющий лосьон или крем на кожу. Это поможет смягчить и увлажнить кожу после процедуры.

### **МДК 05.02. Глубокое очищение кожи с применением косметических средств (скрабирование, пилинг)**

**Скраб для тела** относится к механическим средствам отшелушивания. Его основная функция – удаление омертвевших клеток, загрязнений и излишков себума с поверхности кожи за счет силы трения твердых частиц. Таким образом, скраб очищает поры и обеспечивает более однородную текстуру эпидермиса. Эффективность скрабов для тела можно объяснить их составом. Обычно они содержат такие эксфолианты, как сахар и морская соль, которые действуют как абразивные вещества и способствуют отшелушиванию. Сахарные скрабы действуют мягко, а продукты с морской солью дают интенсивный эффект. Некоторые скрабы для тела также могут содержать салициловую или гликолевую кислоты, обеспечивая не только механическое, но и химическое отшелушивание.

Скрабы для тела, несомненно, являются незаменимыми продуктами по уходу за телом. Отшелушивание не только обновляет кожу, но и оказывает терапевтическое массажное действие, даря релакс и комфорт. Скрабы, обогащенные увлажняющими веществами, такими как кокосовое масло, например, обеспечивают дополнительно питание и увлажнение кожи.

#### **Технология скрабирования**

Подготовьте кожу.

Начните процедуру отшелушивания с ополаскивания тела теплой водой. Избегайте слишком горячей воды, так как она может лишить кожу натуральных масел и пересушить ее. Теплая вода, напротив, смягчает кожу и облегчает действие скраба.

Нанесите скраб для тела.

После очищения кожи гелем возьмите большое количество скраба, нанесите на кожу и массируйте мягкими круговыми движениями. Сосредоточьтесь на грубых участках, таких как локти, колени и пятки, где обычно скапливается омертвевшая кожа. Целью является не только устранение омертвевших клеток, но и стимуляция кровообращения.

Тщательно смойте скраб.

Смойте скраб теплой водой. Убедитесь, что весь продукт удален, чтобы избежать возможного раздражения кожи.

Увлажняйте кожу.

После отшелушивания кожа может показаться немного сухой, особенно у людей с высокой чувствительностью. Нанесите увлажняющий крем или масло для тела сразу после высыхания кожи, чтобы сохранить увлажнение и мягкость.

Что следует учитывать при использовании скраба для тела?

При включении скраба для тела в ежедневный уход важно проявлять осознанный подход. Не смотря на то, что эксфолианты обладают многочисленными преимуществами, иногда они могут вызывать побочные реакции на коже в виде сухости, раздражения или даже сыпи, особенно у людей с чувствительной кожей. В случае если у клиента чувствительная кожа, выберите скраб с более деликатными и менее абразивными ингредиентами.

Напротив, если у клиента жирная или комбинированная кожа, вам пригодится скраб с функцией себорегуляции.

Никогда не наносите скраб для тела на воспаленную кожу и на участки с ранами или царапинами. Это может усугубить существующие проблемы, вызвав длительный дискомфорт.

Когда использовать скраб для тела? И сколько раз?

Частота отшелушивания играет важную роль для здоровья кожи. Чрезмерная эксфолиация может привести к изменению защитного барьера, что повышает чувствительность кожи. Чтобы определить частоту отшелушивания, очень важно учитывать внешние факторы, такие как сезонность, погодные условия и индивидуальное состояние кожи.

Чем чувствительнее кожа, тем реже следует ее отшелушивать — достаточно раза в неделю. Для грубой жирной кожи подойдут ежедневные процедуры. В зимние периоды отшелушивание можно проводить чаще, чем летом, так как исключаются риски повышенной фоточувствительности кожи. Людям с чувствительной кожей рекомендуется предварительно протестировать новый скраб для тела. Нанесите небольшое количество средства на ограниченный участок кожи и наблюдайте за реакцией в течение 24 часов. Используйте скрабы, содержащие только натуральные ингредиенты.

### Уход за телом после скрабирования

После скрабирования очень важно увлажнять и питать кожу. Это не только максимизирует преимущества отшелушивания, но и обеспечит длительную мягкость и бархатистость кожи. Этой цели служат лосьоны, кремы и масла для тела. Выбор средств зависит от сезона, состояния и типа кожи. Летом подойдут легкие лосьоны, а осенью и зимой — более питательные кремы и масла. Также они незаменимы для сухой кожи. Кроме того, вы можете комбинировать средства: масла наносить только на проблемные участки (локти, колени), а для ухода за остальными частями тела использовать крем или лосьон.

**Пилинг тела** – это комплекс косметологических процедур, который предлагают многие салоны красоты. Основная задача такой манипуляции заключается в том, чтобы удалить ороговевшие клетки кожного покрова и устранить различные загрязнения в виде грязи, пыли и сальных выделений.

При систематическом использовании отшелушивающих средств поверхность кожи приобретает гладкость, мягкость, свежий и здоровый внешний вид. В большинстве случаев такая манипуляция назначается в качестве подготовки к СПА-процедурам, что позволяет усиливать полученный эффект от них.

Чтобы понимать, что это за процедура — пилинг для тела, необходимо вначале разобраться в строении кожи. Дело в том, что отмирание верхних слоев эпидермиса происходит периодически, отслаивание ороговевших клеток наблюдается раз в 30 дней.

Ввиду возраста и неблагоприятного воздействия внешних факторов, природные процессы замедляются, в результате чего кожные покровы перестают получать питательные вещества в нужном количестве. Именно поэтому необходимо регулярно проводить процедуру пилинга всего тела, чтобы запустить и ускорить процесс регенерации.

### **Виды**

Косметическая процедура по устранению отмерших клеточных структур в зависимости от способа воздействия подразделяется на несколько разновидностей.

### **Механический**

Для проведения шлифовки тела специалист использует специальные косметические средства, в составе которых присутствуют абразивные частицы. Это может быть соль или сахар, микрогранулы кофе, полиэтилена, косточки вишни и абрикоса и прочие.

Это позволяет в буквальном смысле слова стирать омертвевшие слои кожного покрова.

Механический пилинг подразумевает применение в ходе манипуляции щеток, губок и иных приспособлений.

В данную категорию входят такие виды пилинга, как кофейный, соляной, отшелушивание рыбками или бодягой.

### **Химический**

В процессе этой разновидности процедур применяются составы кислот, пептидов и энзимов. Пилинг, который назначают для лица, можно использовать и для тела.

Поскольку стоимость большинства видов такого очищения высокая, то делают процедуру не на всей поверхности, а только на отдельных участках в виде накладывания аппликаций. Обработке подвергаются руки, зона декольте, ступни ног, бедренная область, живот или спина.

### **Аппаратный**

Процедуру выполняют при помощи специального устройства. Это может быть лазер, генератор ультразвука, аппарат, позволяющий воздействовать на обрабатываемый участок при воздействии низких температур, отшелушивание кислородом или газожидкими смесями.

Такая разновидность косметологической манипуляции в редких случаях применяется по отношению ко всему телу. Чаще обрабатываются отдельные зоны, которые требуют определенной коррекции.

Исходя из глубины воздействия, пилинг тела в салоне делится на три группы.

### **Поверхностный**

Считается одним из наиболее распространенных, который применяется при шлифовке тела. Он способствует повышению тонуса кожных покровов, улучшению цвета и внешнего вида. Особой популярностью пользуется кофейный и соляной пилинги.

### **Срединный**

Разрушению подвергаются все слои эпидермиса, что может спровоцировать развитие определенных осложнений. Такую процедуру выполняют исключительно в салонах и специализированных клиниках. Манипуляции осуществляют на отдельных зонах, имеющих видимые дефекты.

### **Глубокий**

Позволяет избавиться от таких проблем, как шрамы, рубцы, пигментация. К этой категории относят феноловый, лазерный, криопилинг и эксфолиация трихлоруксусной кислотой.

### **Показания**

Пилинг для тела специалисты, как правило, советуют людям, которые достигли 18-летнего возраста. При этом выполнять процедуру рекомендуется только в соответствии с определенными показаниями, среди которых выделяют:

- снижение тонуса тканей;
- появление угревых высыпаний;
- выраженные возрастные изменения;
- растяжки.

Кроме того, положительный эффект от манипуляции отмечается у пациенток с избыточной массой тела.

## Противопоказания

Чтобы предотвратить развитие побочных эффектов, отшелушивание нельзя проводить при наличии определенных ограничений.

Противопоказана процедура при таких состояниях и проблемах, как:

открытые ранки на теле;

герпес;

микоз;

высокая температура;

сердечно-сосудистые патологии;

онкологические заболевания;

индивидуальная непереносимость компонентов.

От пилинга необходимо отказаться в период вынашивания ребенка, при грудном вскармливании и на время менструации.

## Подготовка

Чтобы пилинг прошел максимально успешно и с минимальными осложнениями, к нему необходимо правильно подготовиться.

В первую очередь, нужно проконсультироваться со специалистом, пройти определенное медицинское обследование и сдать соответствующие анализы. Это нужно для того, чтобы выявить возможные противопоказания, при которых процедура не рекомендуется.

Кроме того, важно сделать предварительный тест на аллергическую реакцию. При отсутствии покраснений и раздражения можно приступать непосредственно к самому отшелушиванию.

Специалисты рекомендуют воздержаться от загара и применения абразивных средств, чтобы не травмировать кожные покровы.

Если есть необходимость в приеме некоторых медикаментозных препаратов, то об этом нужно поставить косметолога в известность.

Этапы выполнения

Каждая из разновидностей пилинга для тела имеет свои характерные особенности в выполнении. Однако есть и общие принципы техники проведения. В целом процедура состоит из нескольких последовательно выполненных этапов.

Вначале косметолог **очищает** обрабатываемую область от грязи, пыли, остатков косметических средств по уходу и сальных выделений, после чего хорошо обезжиривает поверхность.

Далее на участок в зависимости от выбранного вида пилинга наносится используемое вещество. После окончания времени выдержки его нейтрализуют при помощи специального состава.

Если выполняется аппаратное отшелушивание, то время воздействия лучей подбирается в каждом случае индивидуально, исходя из имеющихся проблем и ожидаемого результата.

На завершающем этапе на поверхность кожного покрова наносится увлажняющий и успокаивающий крем.

### Частота и периодичность процедуры

В зависимости от того, какую цель поставил себе клиент, число сеансов может быть различным. В целом процедуру рекомендуется делать курсом несколько раз в месяц, что позволит добиться максимального результата.

В зависимости от имеющихся проблем, специалист порекомендует нужное количество процедур после того, как оценит общее состояние кожи на проблемном участке.

### Уход за кожей после

Чтобы получить максимальный эффект, а также предупредить развитие нежелательных побочных эффектов, важно знать, как правильно ухаживать за кожей тела после пилинга. Согласно мнению большинства специалистов, именно правильная забота о коже в период восстановления в 80 процентах позволяет достигнуть успеха эксфолиации.

Чтобы успокоить кожные покровы после агрессивного воздействия на них химическими препаратами или аппаратными устройствами, назначается применение специальных аптечных кремов. Это может быть Пантенол, Бепантен или средства с содержанием производных витамина А.

В реабилитационный период стоит воздержаться от применения других веществ для пилинга. Это необходимо для того, чтобы дополнительно не травмировать и без того ослабленный эпидермис, который еще не успел полностью восстановиться. Кроме того, после таких действий не исключается образование рубцов и шрамов на теле.

Запрещается загорать, причем не только в солярии, но и под прямыми солнечными лучами. Если процедура по отшелушиванию проводилась летом, то перед тем как выходить на улицу, на поверхность кожи нужно наносить солнцезащитный крем, что позволит предупредить появление пигментных пятен.

На время пока кожные покровы полностью не восстановятся, рекомендуется исключить посещение бани, сауны, бассейна и открытых водоемов.

### Последствия

Вне зависимости от вида выбранной методики по отшелушиванию тела, после процедуры могут возникать определенные побочные эффекты. Такое часто происходит по причине несоблюдения специалистом техники выполнения или если пациент игнорировал все рекомендации, которых нужно было придерживаться в подготовительный и реабилитационный периоды.

К наиболее распространенным осложнениям относят следующие.

### Покраснение

Возникает в месте воздействия или по всему телу. На длительность присутствия такого симптома будет влиять глубина воздействия и агрессивность метода, который был использован в этом случае.

Чаще всего такая реакция возникает у людей, на теле которых отмечается наличие расширенных сосудов.

### Отечность

В большинстве случаев этот признак начинает проявляться спустя 2-3 дня после проведения отшелушивающей манипуляции. Ожог может сохраняться на протяжении 7 суток и более, после чего проходит самостоятельно. Побочный эффект отмечается при применении химического пилинга.

#### Шелушение

Такое осложнение является нормальным состоянием, так как именно так происходит обновление кожных покровов. Происходит отслаивание ороговевших частичек эпителия, что позволяет запустить процесс регенерации на клеточном уровне.

Нередко шелушение проявляется сразу после процедуры. Отдирать корочки самостоятельно ни в коем случае нельзя. Они сами проходят по истечении максимум недели.

В случае, когда симптоматика сохраняется дольше, косметологи рекомендуют наносить на поверхность кожи увлажняющий крем или ранозаживляющие средства.

#### Потемнение кожи

Такое явление относится к норме. Проходит после того, как все ороговевшие частицы эпидермиса отпадут.

#### Гиперчувствительность

Проявляется в виде болезненности на любое механическое воздействие или на солнечный свет. Чаще всего такое осложнение исчезает не позднее чем через 14 дней после шлифовки.

Иногда эффект может наблюдаться на протяжении нескольких месяцев и даже лет, что выступает в качестве основного ограничения к последующему проведению отшелушивающих процедур.

#### Пигментация

Если меланин вырабатывается в большом количестве, то появление такого побочного эффекта не является исключением. Так организм отвечает на определенное воздействие. В большинстве случаев проблема проявляется после кислотного или химического пилинга.

#### Эффект

Косметологическая процедура для тела оказывает положительное влияние и позволяет справиться со многими проблемами кожи.

Прежде всего отмечается удаление ороговевших клеток, очищение пор от загрязнений, омоложение и разглаживание поверхности эпидермиса.

Кроме того, пилинг улучшает цвет кожи, делает ее более упругой и эластичной, рельеф выравнивается.

Процедура позволяет улучшить качество проникновения питательных веществ в более глубокие слои вместе с используемыми косметическими средствами.

#### Плюсы и минусы

Среди основных преимуществ процедуры можно выделить возможность решения большинства проблем, использование вне зависимости от типа кожи и в любое время года.

Стоит отметить простоту проведения и отсутствие болезненности.

К недостаткам относят наличие ряда противопоказаний, вероятность развития осложнений, необходимость в реабилитационном периоде.

При выборе метода проведения манипуляции важно обращать внимание на особенности и наличие ограничений. Для предупреждения появления побочных эффектов нужно соблюдать все рекомендации специалиста.

## **7.6. Рабочая программа**

### **ПМ.06 Выполнение косметического массажа тела**

#### **либо его отдельных частей**

#### **МДК 06.01 Выполнение различных видов косметического массажа тела**

#### **либо его отдельных частей**

#### **Косметический массаж**

Под последним понимается медицинский гигиенический массаж, в котором используются приемы и методы воздействия на поверхностные ткани, кожу и подкожно-жировую клетчатку, с целью улучшения эстетического вида.

Лимфодренажный массаж – это техника которая имеет довольно сильное воздействие на организм человека. Массажист производит глубокое системное воздействие на внутренние органы человека, это способствует снижению отеков, снижению веса, выведению токсинов и повышению иммунитета. Технология была изобретена относительно недавно, примерно в середине XX века и изначально применялась для снятия отеков в период послеоперационной реабилитации. Через некоторое время массажную технику стали использовать для лечения венозных заболеваний. Во время массажа, проводится активное воздействие на линии лимфотока расположенные вдоль тела человека, массажист разминает глубинные лимфатические сосуды. В наши дни, лимфодренажный массаж применяется не только в лечебных, но и в косметических целях, например, многих антицеллюлитных программах.

**Влияние на внешность:**

Разглаживает морщины;

Лечит целлюлит (и даже его отечные формы);

Устраняет мешки под глазами, синяки на различных участках тела;

Способствует ускорению регенерации кожного покрова;

Улучшает контуры тела.

**Польза для организма:**

Повышает иммунитет;

Лечит стрессовые состояния;

Снимает внутренне напряжение;

Способствует нормализации лимфотока;

Лечит варикозное расширение вен.

Любая техника лимфодренажного массажа может применяться как для оздоровления, так и в косметических целях.

**Кому будет полезен лимфодренажный массаж**

Лимфодренажный массаж рекомендован тем, кто хочет значительно улучшить кровообращение в тканях, ускорить отведение лишней жидкости из организма вместе с лимфой и продуктами распада. Рекомендован при ожирении, травмах, в послеоперационный период.

### Противопоказания:

При инфекционных заболеваниях;

При кожных заболеваниях;

В период сразу после операции;

При беременности;

Детям до 1 года.

В течении следующего дня после проведения процедуры, важно соблюдать питьевой режим, пить не менее 2 литров воды в день желательно до 13-15 часов.

### Антицеллюлитный массаж

Антицеллюлитный массаж – это один из видов массажа, который представляет собой очень эффективное средство против ненавистного целлюлита. Благодаря интенсивным воздействиям на кожу во время массажа усиливается кровоток и лимфоток в жировых тканях, что в свою очередь разрушает их. Из-за своей специфической техники этот вид массажа позволяет надолго удержать желаемый результат. Если регулярно посещать сеансы, то у вас обязательно повысится тонус кожи, она станет упругой и эластичной, а также заметно уменьшаются объемы тела.

Виды антицеллюлитного массажа:

#### Ручной массаж

Во время выполнения данного вида массажа используются натуральные косметические средства. Массажист выполняет специальные движения руками (поглаживания, похлопывания, захваты, щипки и тд.), направленные на участки кожи, которые поражены “апельсиновой коркой”.

#### Аппаратный массаж

В процессе массажа используются специальный аппарат миостимулятор, который заставляет сокращаться мышечные волокна, разглаживают кожу, тем самым снижая количество целлюлитных отложений в жировой клетчатке.

#### Медовый массаж

Данная методика направлена на то, чтобы эффективно вывести из организма все лишние токсины и шлаки. Главную роль в этом виде массажа играет медовый раствор, который и творит чудеса. Всем известно, что мед очень полезен и обладает лечебными свойствами, все из-за того, что во время воздействия на организм он адсорбирует все токсины, тем самым выводя их из тела человека. Плюс данного метода в том, что он позволяет улучшить кровоток даже в глубоких слоях кожи.

#### Баночный массаж

Этот вид массажа представляет собой воздействие вакуума на кожу человека, который создается в банке, которая предназначена специально для массажа.

Полезьа данного метода заключается в том, что в местах где закреплена банка кровообращение усиливается, тем самым активно питаются ткани.

Так же часто можно встретить и другие виды антицеллюлитного массажа, например, с применением различных специальных приспособлений (массажные перчатки, щетка, роликовый массажер и много других)

Чаще всего курс проведения антицеллюлитного массажа составляет примерно от 10 до 15 сеансов. Не забывайте, что разные виды массажа имеют свои противопоказания.

### **МДК 06.02. Техника выполнения косметического массажа тела либо его отдельных частей**

Техника выполнения косметического массажа имеет свои особенности. При его проведении необходимо учитывать направление кожных линий. Движения следует выполнять ритмично, они должны быть легкими, плавными и равномерными.

Техника выполнения косметического массажа состоит из 4 основных приемов:  
поглаживание;  
растирание;  
разминание;  
вибрация.

Массаж должен начинаться и заканчиваться более легкими и мягкими приемами, а энергичные движения следует производить в середине сеанса.

В косметическом массаже каждый прием состоит из пары основных движений. Техника их выполнения по сравнению с классическим массажем немного иная. Наибольшего косметического эффекта можно добиться лишь при соблюдении определенных условий. Необходимо, чтобы выполнение всех движений начиналось с периферического конца мышцы, а заканчивалось у ее начала. Место прикрепления одного из концов мышцы к окружающим тканям или кости является ее началом, а место ее прикрепления к суставу или другой мышце — концом. При неправильном выполнении массирующих движений, т.е. в направлении от начала мышцы к ее концу, кожа может потерять эластичность. Эффективность массажа зависит еще и от частоты применения его различных приемов. Обычно приемы выполняются по 3-5 раз и чередуются между собой, в некоторых случаях их количество и интенсивность могут увеличиваться.

Прием поглаживания проводится полусогнутой кистью руки, при этом пальцы только слегка касаются кожи. Для того чтобы облегчить выполнение массирующих движений, следует расслабить кисти рук. Поглаживание должно проводиться подушечками пальцев.

Данный прием следует выполнять только в одном направлении: по ходу лимфатических сосудов и вен. На отечных участках поглаживание начинается с верхней периферийной зоны, что активизирует отток жидкости, ускоряет крово- и лимфообращение, снимает накопившееся напряжение в мышцах, а также способствует очищению протоков сальных и потовых желез.

При выполнении данного приема не следует производить сильных надавливаний на кожу, движение должны быть легкими и плавными.

Растирание, в отличие от поглаживания, нужно выполнять более энергично, но с меньшей интенсивностью по сравнению с разминанием. Массирующие движения необходимо проводить подушечками пальцев или внутренними сторонами ладоней.

Поверхностное растирание ускоряет кровообращение в массируемой части, в результате этого рассасываются уплотнения, а ткани становятся эластичнее. Выполняется растирание кончиками пальцев.

Наиболее эффективно воздействует на ткани массаж, при выполнении которого движения производятся средними фалангами сложенных в кулак пальцев.

Глубокое растирание способствует размягчению рубцов и сращений, разглаживанию тканей. Оно выполняется внешней стороной кисти руки, сложенной в кулак. Такое растирание следует производить в замедленном темпе. Разминание выполняется кончиками пальцев одной или обеих рук плавными движениями. Оно предусматривает захватывание и максимальное приближение тканей к костям: нужно захватить участок ткани, оттянуть его, затем сжать путем создания эффекта перекачивания и легкого пощипывания.

Прием разминания следует выполнять в медленном темпе, но с большой частотой движений, при этом они не должны причинять болевых ощущений. При проведении массажа нужно плотно захватывать кожу, производя мягкие и интенсивные движения, но избегать сильного надавливания на нее. Данный прием активизирует лимфо- и кровообращение, стимулирует работу мышц. В результате применения разминания стабилизируется питание кожи массируемого участка.

Одним из энергичных массажных приемов является вибрация. Она производится всей ладонью или подушечками пальцев. Вибрация выполняется при помощи колебательных движений кистями рук на одном из участков кожи, постепенно перемещаясь по всей массируемой поверхности.

Данный прием способствует повышению тонуса мышц, благоприятно воздействует на ткани. Чаще всего он используется на заключительном этапе массажа.

Наряду с вышеназванными приемами в косметическом массаже используются приемы ударной вибрации: постукивание и поколачивание. Несмотря на то, что они применяются в очень ограниченном количестве и с большой осторожностью, эффективность массажа при их использовании значительно увеличивается.

При выполнении массажа лица можно производить лишь легкое постукивание подушечками пальцев. Оно должно выполняться с определенной

периодичностью и представлять собой движения в виде отдельных повторяющихся толчков. При этом на все остальные участки кожи необходимо оказывать легкое воздействие в качестве мягкого надавливания.

Если производится массаж кожи лица с толстым слоем подкожной жировой клетчатки, используется метод «пальцевого душа»: прием поколачивания выполняется одновременно подушечками всех пальцев.

Наиболее часто поколачивание, как и вибрация, применяется в середине сеанса массажа, что обусловлено его энергичностью. Благодаря ему нормализуется деятельность центральной нервной системы, стабилизируются питательные и обменные процессы в области массируемого участка, повышается мышечный тонус.

Практические занятия: Выполнение косметического массажа.

## **7.7. Рабочая программа**

### **ПМ.07 Выполнение различных видов обертывания**

#### **МДК 07.01 Изотермические виды обертывания тела либо его отдельных частей**

#### **О процедуре**

Обёртывание – один из популярных и эффективных видов салонных процедур по уходу за кожей тела, коррекции фигуры, лечению целлюлита.

Процедуры обёртывания нельзя назвать новейшим косметологическим изобретением, однако, даже самые современные методики по уходу за телом так и не смогли полностью заменить их в комплексных программах лечения лишнего веса, антицеллюлитных и SPA-сеансах.

#### **Состав смесей для обертываний**

В состав смесей для процедур обёртывания входят активные и нейтральные ингредиенты. Активные компоненты – это вещества, определенным образом действующие на кожу тела и организм пациента, а нейтральные компоненты – основа, используемая для достижения нужной консистенции состава.

Средства, применяемые для процедур обёртывания, могут содержать различные виды морских водорослей, лечебные грязи, глину, растительные компоненты, морские соли, мёд, молочные протеины и даже специи – все эти вещества давно известны своей способностью благотворно влиять на кожу.

Высокая концентрация витаминов и необходимых кожи микроэлементов в составе смесей не только борется с целлюлитом, уменьшает жировые отложения и выводит из организма вредные вещества, но и обеспечивает антистрессовый, восстанавливающий нервную систему эффект. Одновременное косметическое и успокаивающее действие обёртывания обеспечивают этим процедурам неизменную популярность не только у женщин, но и среди мужчин.

#### **Изотермические обертывания**

Смесь нагревается до температуры тела человека. Воздействие изотермических обёртываний происходит за счёт входящих в её состав активных компонентов, а не термического эффекта.

#### **Примеры процедуры обертывания**

**Водорослевое обертывание.** Можно сказать, что водоросли и глина – классические составы для проведения обёртывания. Они обладают антицеллюлитным действием, подтягивают и увлажняют кожу.

**Парафиновое обёртывание.** Проводится с использованием парафанго – смеси парафина и бурых водорослей. Состав повышает эластичность и защитные свойства кожи, подтягивает контуры тела, обеспечивает хорошие результаты в борьбе с целлюлитом.

**Медовое обертывание.** Процедуру проводят с нанесением на кожу «коктейля» из мёда, винных дрожжей и эфирных масел. Курс медового обёртывания

поможет в коррекции целлюлитных отложений, подтянуть кожу и снять отёчность.

Шоколадное и винное обёртывания. Самые, пожалуй, приятные варианты процедуры. Они не просто подтягивают кожу, борются с целлюлитом и дряблостью кожи, но и отлично поднимают настроение, избавляя от усталости и стрессов.

### **Процедура обертывания**

На тело пациента (или отдельные его области) косметолог наносит смесь, поверх оборачивает термофольгой или специальной плёнкой. Вместо плёнки и фольги могут использоваться бандажи, пропитанные лосьонами или маслами, что обеспечивает дополнительные положительные эффекты от процедуры.

Держать смесь на теле нужно 20-30 минут, затем её смывают, а на кожу наносят гель, лосьон или масло, соответствующий типу уходовой программы.

Для более активного проникновения в кожу действующих веществ, перед проведением процедуры обёртывания желательно удалить с кожи тела верхний слой ороговевших клеток: сделать пилинг, посетить баню или сауну. А вот в течение дня после проведения процедуры лучше не принимать душ, не ходить в солярий и т.д., так как часть активных веществ остается на коже и продолжает действие.

Полный курс сеансов обёртывания обычно состоит из 5-15 процедур, проводимых дважды в неделю. После завершения курса обёртывание – как поддерживающую процедуру - можно делать 1-2 раза в месяц.

### **Общие противопоказания ко всем видам обертывания**

Перед проведением того или иного вида обёртывания, косметолог должен уточнить у пациента наличие аллергических реакций на компоненты в составе смеси.

Кроме того, обёртывания нельзя проводить, если у пациента наличествуют:

- повреждения кожи, грибковые заболевания,
- воспаления лимфатических сосудов и узлов,
- злокачественные и доброкачественные опухоли,
- беременность и менструация,
- обострения инфекционных заболеваний с повышением температуры тела,
- заболевания печени, почек,
- нарушения работы сердечно-сосудистой и лимфатической систем,
- сахарный диабет.

### **Результаты**

Действие процедур обёртывания видно сразу после проведения: кожа становится эластичной и упругой. Постепенно разглаживаются целлюлитные бугорки, выравнивается рельеф кожи, силуэт тела становится более подтянутым.

Пациенты чувствуют лёгкость, проходит ощущение тяжести в теле, улучшается общее физическое и эмоциональное состояние, повышается настроение.

Практические занятия: выполнение изотермических видов обертывания тела либо его отдельных частей.

## **МДК 07.02. Горячие виды обертывания тела либо его отдельных частей**

Основная суть обертывания в том, чтобы улучшить состояние отдельных участков тела. Еще во времена правления Клеопатры в Египте практиковали эту процедуру для похудения. Сегодня она общедоступна и довольно популярна. Тело становится более привлекательным, а вместе с ним происходит и оздоровление кожи.

Похудение с помощью обертывания – прекрасный способ преобразить свое тело и избавиться от проблемных участков. На кожу наносятся специальные составы, которые влияют на обмен веществ и микроциркуляцию крови в сосудах. Затем тело оборачивается пищевой пленкой и укутывается теплым одеялом. Через определенное время все смывается теплой водой, и на кожу наносится крем для увлажнения.

С помощью обертывания вы сможете получить:

- улучшение движения крови по сосудам и работы сальных и потовых желез;
- омоложение кожи, ее питание витаминно-минеральными веществами;
- более гладкие и эластичные кожные покровы;
- улучшение обмена веществ и интенсивное исчезновение жировой ткани;
- повышение иммунитета и защиту от инфекций;
- налаживание лимфотока.

Обертывания помогают коже выглядеть моложе, уменьшают объем подкожного жира, способствуют росту и хорошей работе мышц.

Показания и противопоказания для обертываний

Обертывание рекомендуется делать при:

- избыточном весе;
- целлюлите;
- отеках;
- потере кожей эластичности и упругости;
- сильных жировых отложениях;
- проблемной коже (очень сухой, дряблой и шелушащейся).

Лучше избегать процедуры при:

- повышенном давлении;
- варикозном расширении вен (можно только холодное обертывание);
- простуде;
- гинекологических заболеваниях, которые носят хронический характер (особенно в период обострения);
- менструации;
- травмах кожи (порезах или каких-либо других повреждениях);
- инфекциях или воспалениях на коже;
- язвах, которые долго не заживают;
- возможной аллергии на используемые продукты (для начала опробуйте состав на сгибе локтя);
- болезнях сердца, почек, сосудов и печени;

1 или 2 стадии диабета;

беременности (категорически запрещено) и периоде кормления (обязательно посоветуйтесь с врачом).

Горячее обертывание способствует раскрытию пор и более глубокому проникновению в слои кожи активных компонентов, расширению кровеносных сосудов, усилению потоотделения, выводу избыточной жидкости из организма. Лишние сантиметры исчезают из-за того, что кожа нагревается и получается эффект сауны.

Горячее обертывание для тела проводится различными составами. К наиболее популярным и эффективным можно отнести шоколадное, горчичное или медовое. Активные компоненты – кофе, эфирные масла, красный перец, имбирь, корица. Еще довольно часто используются смеси на основе масел, глины, водорослей или антицеллюлитного крема.

Во время процедуры сосуды расширяются, так как кожа нагревается. Кровообращение усиливается, и поры раскрываются. Именно через них организм избавляется от токсинов и излишков жидкости.

Горячее обертывание для тела проводится различными составами. К наиболее популярным и эффективным можно отнести шоколадное, горчичное или медовое. Активные компоненты – кофе, эфирные масла, красный перец, имбирь, корица. Еще довольно часто используются смеси на основе масел, глины, водорослей или антицеллюлитного крема.

Во время процедуры сосуды расширяются, так как кожа нагревается. Кровообращение усиливается, и поры раскрываются. Именно через них организм избавляется от токсинов и излишков жидкости.

6 этапов горячего обертывания

Лучше всего делать обертывание в вечернее время. За полтора часа до и после него ничего не кушайте. Составы для процедуры наносятся на определенные участки, что позволяет сильно не перегружать организм. До, в процессе и после обертывания нужно пить жидкость, чтобы не произошло обезвоживания.

Это может быть как простая вода, так и чай из трав. Специалисты советуют делать горячее обертывание в первой половине менструального цикла, так как в это время у женщин повышена активность, и жир сжигается гораздо лучше.

**Первый этап подготовительный.** Обрабатываем кожу с помощью скраба или сухой щетки. Таким образом мы расширяем поры, удаляем омертвевшие клетки и готовим кожный покров к проникновению активных веществ.

**Наносим состав на проблемные зоны.** Слои делаем ровные, но не особо толстые.

**Оборачиваем кожу пищевой или специальной косметической пленкой.** При горячем обертывании сверху лучше всего надеть теплую одежду и укрыться одеялом.

**Время процедуры зависит от выбранного способа обертывания.**

**Под теплой водой смываем остатки средства.**

**Наносим крем для питания, увлажнения или антицеллюлитный.**

Если во время процедуры клиенту стало нехорошо (усилилось сердцебиение, закружилась голова и почувствовалась слабость), то сразу смойте состав.

#### Результаты горячего обертывания

Как часто можно делать горячее обертывание? Чтобы получить желаемый результат, нужна системность. Одна процедура не даст эффекта. Лучше всего проделать курс, в котором примерно 10–15 сеансов, их рекомендуется делать не реже 2–3 раз в неделю.

Курс поможет:

- снизить вес и избавиться от лишних сантиметров;
- вывести из организма вредные вещества;
- наладить кровообращение в верхних слоях кожи;
- наладить обмен веществ;
- уменьшить масштаб апельсиновой корки;
- напитать клетки необходимым количеством влаги;
- избавиться от отеков;
- омолодить кожу.

Практические занятия: выполнение горячих видов обертывания тела либо его отдельных частей.

## **7.8. Рабочая программа**

### **ПМ.08 Эстетическая коррекция волосяного покрова частей тела различными способами**

#### **МДК 08.01 Выполнение восковой, механической коррекции волосяного покрова проблемных зон, шугаринга**

Восковая эпиляция, или ваксинг – это широко используемая процедура избавления от нежелательных волос по всему телу. Она универсальна: применяется как женщинами, так и мужчинами, а еще может использоваться даже в самых чувствительных зонах.

После восковой эпиляции клиент будет наслаждаться гладкой и нежной кожей от трех до четырех недель. Этого вполне достаточно, чтобы не брать с собой надоевший бритвенный станок на время отпуска. А если прибегать к ваксингу регулярно, новые волоски будут тоньше и светлее, то есть станут менее заметными.

Восковая эпиляция – это процедура удаления нежелательных волосков с помощью расплавленного воска. Она проводится в любой зоне, где это необходимо. Растительность эффективно выдергивается вместе с застывшей восковой массой. Существует несколько разновидностей ваксинга в зависимости от способа удаления волосков: при помощи полосок или вручную.

Изначально восковая эпиляция предназначалась для зоны бикини за счет глубокого воздействия на волоски. Также ее преимущество состоит в том, что она не вызывает раздражений и порезов в чувствительных интимных местах.

Родиной депиляции воском принято считать Бразилию. В связи с этим во многих странах распространена ее разновидность – бразильский ваксинг. Ранее процедура подразумевала полное удаление нежелательной растительности. Со временем она модернизировалась, и сейчас при помощи восковой эпиляции глубокого бикини можно сделать модную декоративную стрижку в интимном месте.

В настоящее время различают несколько стилей ее проведения:

**Американский.** Волосы удаляются только по границам купальника. Все, что спрятано под ним, остается нетронутым.

**Французский.** Стиль схож с американским, но в данном случае область ликвидации волос чуть шире.

**Бразильский.** Подразумевает полное избавление от растительности. В некоторых местах их можно не удалять и оставить в качестве украшения.

**Полный бразильский.** Максимальное удаление нежелательных волос во время восковой эпиляции.

Процедура ваксинга особенно эффективна при использовании ингибиторов, влияющих на рост щетинок. Они продаются в виде крема или лосьона и содержат в себе экстракты природного происхождения, которые способствуют замедлению деления и созреванию клеток фолликула. В результате этого

нежелательные волоски отрастают дольше, а значит, сеансы можно проводить реже.

Профессионалы используют материал в различных формах в зависимости от рабочей зоны. При удалении растительности на обширном участке, например, ногах или спине, целесообразно применять во время восковой эпиляции картридж для воскоплава. Если зона небольшая, лучше отдать предпочтение ванночкам или шпателю.

Ваксинг может проводиться при помощи специальных полосок, изготовленных из ткани или бумаги. Принцип их действия прост: наклейте полоску на рабочую зону по направлению роста волосков. Подождите несколько секунд и резким движением удалите ее с кожи вместе со щетинками. Именно так чаще всего проводится домашняя восковая эпиляция.

Обратите внимание, что устранение волосков при помощи смолы или полосок производится строго против их роста. В противном случае не вся растительность будет удалена. Если после процедуры остались нежелательные экземпляры, не рекомендуется повторно прибегать к их удалению. При дополнительном воздействии на кожу увеличивается вероятность возникновения раздражения и отеков.

Чем хороша восковая эпиляция

Процедура ваксинга делается быстро, а результат будет радовать вас около месяца.

Рассмотрим основные преимущества депиляции воском:

**Длительность сеанса.** Во время ваксинга обрабатываются обширные участки кожи, в отличие от шугаринга, благодаря чему процесс проходит быстро.

**Эффективность.** Несмотря на высокую скорость выполнения, результат способен превзойти все ожидания.

**Накопительный эффект.** С каждым сеансом волоски будут расти медленнее.

**Максимальная безболезненность.** Достигается путем применения специальных средств. Снижается риск раздражения.

**Качественность.** При профессиональном подходе все нежелательные волосы будут удалены.

**Широкое применение.** Используется для всех типов и оттенков растительности.

**Бюджетность.** Способ удаления при помощи воска доступен каждому.

**Небольшое количество противопоказаний.** По сравнению с аналогами, например, аппаратной эпиляцией, ваксинг разрешен даже во время онкологических патологий, индивидуальной непереносимости металла или наличия металлических имплантатов.

**Возможность отказа от бритвенного станка.**

**Избавление от мертвых ороговевших клеток кожного покрова.**

Восковая эпиляция имеет не только ряд преимуществ, но и недостатки.

Рассмотрим их подробнее:

**Аллергическая реакция на воск.** Перед началом первого сеанса уточните этот нюанс и проведите тест. Если аллергия все же подтвердится, воспользуйтесь шугарингом.

Появление вросших волос. Это случается, если процедура проведена неправильно.

Несмотря на все достоинства ваксинга, он все-таки имеет противопоказания. Основное из них – наличие варикоза. Не забудьте задать все интересующие вас вопросы специалисту перед процедурой. Обязательно пройдите тест на определение непереносимости индивидуальных компонентов.

Помимо вышесказанного, к основным противопоказаниям депиляции воском можно отнести:

Заболевания кожи.

Развивающийся герпес.

Сахарный диабет.

Индивидуальную непереносимость компонентов средств.

Наличие родинок, папиллом, бородавок.

Повреждение кожного покрова – царапины, порезы, воспаления.

Период беременности и грудного вскармливания.

Восковая эпиляция требует подготовки, и начать стоит с выбора материала. Вне зависимости от места проведения процедуры существует несколько видов смолы: горячая, холодная и теплая. Они отличаются друг от друга, каждая имеет определенные конкурентные преимущества.

Горячий воск.

Технология проведения эпиляции при помощи горячей восковой смолы считается наиболее правильной и позволяет достичь качественного результата. По этой причине мастера в салонах красоты используют именно эту разновидность материала. В составе: сосновая смола и нефтепродукты. В первоначальном виде сырье само по себе твердое. Чтобы его расплавить, используются специальные нагреватели.

Существует несколько видов горячего воска. Один из них – пленочный. Он гранулированный, после расплавления наносится на кожу при помощи специального ролика или шпателя, а удаляется тканевой или бумажной полоской.

Восковая глубокая эпиляция чувствительных зон заметно безболезненнее при использовании горячей смолы. Материал высокой температуры способствует раскрытию пор, что позволяет выдернуть волосок вместе с корнем.

Холодный воск.

Для проведения восковой эпиляции дома была придумана разновидность холодной смолы, благодаря которой процедура значительно упрощается: вам необходимо лишь нагреть материал до комфортной температуры в ладонях или любым другим удобным методом. Холодное восковое сырье можно приобрести в виде жидкой смеси или уже пропитанных полосок.

Обратите внимание, что выбирать нужно исходя из типа вашей кожи. Если средство будет определено верно, процедура пройдет эффективно, и вы сможете удалить даже мелкие волоски с самых разных зон. Если у вас мало времени, но вы хотите получить качественный результат, смело выбирайте холодный воск.

Теплый воск.

Представляет собой твердый материал, в котором содержатся масла растительного происхождения. Они служат смягчителями восковой основы. Сырье продается в жидком виде или в специальных картриджах. Что касается последнего варианта, разогревают его с помощью водяной бани или в соответствующих воскоплавах.

Преимуществами этой разновидности материала являются, прежде всего, комфорт и простота в использовании. Результат после сеанса качественный, сравним с применением горячего сырья. Подходит абсолютно для любых зон, но особенно популярен во время восковой эпиляции рук до локтя и ног.

Этап 1. Подготовка к процедуре восковой эпиляции.

Это стадия, которую нельзя игнорировать, ведь от нее зависят степень болевых ощущений и конечный результат.

Подготовку нужно начинать за несколько дней до предполагаемой даты эпиляции воском. Не используйте увлажняющие средства, которые создают защитный барьер на коже. За три дня проскрабируйте рабочую зону, что поможет избежать вросших волосков. Откажитесь от сеанса во время менструации, общего недомогания или плохого самочувствия – все эти факторы могут усилить болезненные ощущения. Не разрешается до процедуры проводить химический пилинг кожи, а первый визит к косметологу после нее возможен спустя 10 дней.

Перед началом ваксинга мастер нанесет на дерму средство, которое минимизирует болевые ощущения и улучшит сцепление волосков с воском.

Обратите внимание, что процедура проводится только в случае длины нежелательных волосков от 5 мм.

Этап 2. Восковая эпиляция.

При работе с горячим и теплым воском нужно обязательно использовать резиновые перчатки.

Эпиляция теплым воском выполняется при помощи полосок. Вы можете приобрести их в виде рулона и нарезать перед процедурой или же купить готовые.

Восковая смола разогревается примерно до +50 °С. Сделать это можно при помощи воскоплава, по времени процесс займет около получаса. Теплый воск чаще всего продается в картриджах и с различными добавками в виде ромашки, меда, водорослей и т. д. Если материал будет горячим или холодным, процедура закончится неудачно.

Кожа обрабатывается специальным составом в виде эмульсии, крема или лосьона. Очень популярна эмульсия на основе ментола, которая эффективно минимизирует болезненные ощущения.

Воск наносится на рабочую зону в направлении роста волос, а на него накладывается полоска. Необходимо оставить один ее край свободным, чтобы было удобно потом оторвать от кожного покрова. В момент удаления волосков придерживайте кожу, это поможет уменьшить боль. Нежелательную

растительность на коленях и локтях правильно удалять при согнутом положении конечностей.

Обратите внимание, что теплый воск наносится строго в один слой. Для каждого участка используйте его только один раз, повторное нанесение может привести к ожогу или раздражению.

После проведения восковой депиляции или эпиляции необходимо обработать кожный покров специальным средством в виде лосьона или молочка. Также отлично подойдет эмульсия, а вот масла могут привести к закупориванию пор.

Восковая эпиляция полосками, пропитанными теплым воском, в зоне бикини и подмышек нецелесообразна. Зато данный вид ваксинга отлично подойдет для удаления растительности в области рук, ног, живота, спины и даже на лице.

Восковая смола разогревается примерно до +50 °С. Сделать это можно при помощи воскоплава, по времени процесс займет около получаса. Теплый воск чаще всего продается в картриджах и с различными добавками в виде ромашки, меда, водорослей и т. д. Если материал будет горячим или холодным, процедура закончится неудачно.

Кожа обрабатывается специальным составом в виде эмульсии, крема или лосьона. Очень популярна эмульсия на основе ментола, которая эффективно минимизирует болезненные ощущения.

Воск наносится на рабочую зону в направлении роста волос, а на него накладываемая полоска. Необходимо оставить один ее край свободным, чтобы было удобно потом оторвать от кожного покрова. В момент удаления волосков придерживайте кожу, это поможет уменьшить боль. Нежелательную растительность на коленях и локтях правильно удалять при согнутом положении конечностей.

Обратите внимание, что теплый воск наносится строго в один слой. Для каждого участка используйте его только один раз, повторное нанесение может привести к ожогу или раздражению.

После проведения восковой депиляции или эпиляции необходимо обработать кожный покров специальным средством в виде лосьона или молочка. Также отлично подойдет эмульсия, а вот масла могут привести к закупориванию пор.

Восковая эпиляция полосками, пропитанными теплым воском, в зоне бикини и подмышек нецелесообразна. Зато данный вид ваксинга отлично подойдет для удаления растительности в области рук, ног, живота, спины и даже на лице.

### **Механическая коррекция волосяного покрова**

Коррекция волосяного покрова — безопасный и эффективный метод удаления нежелательных волос, гарантирующий долговременный результат. Сегодня на рынке представлено много видов подобного оборудования. Рассмотрим основные варианты, их преимущества и недостатки.

Что учесть при выборе

Аппараты для коррекции волосяного покрова отличаются технологией, длиной волны, мощностью, длительностью импульсного излучения, имеют разную площадь покрытия.

Длина волны

Ключевая характеристика, от которой зависят возможности лазерной установки. Длина волны определяет цвет излучения и вид тканей, с которыми можно работать: пигменты имеют разное светопоглощение.

#### Мощность

От этой характеристики зависит безопасность использования установки и эффективность работы. Нагревание кожи при работе нужно свести к минимуму, чтобы исключить возникновение ожогов, при этом нагревание волоса должно быть достаточным для коррекции волосяного покрова.

Многие современные аппараты оснащены специальной системой охлаждения — она в разы повышает комфортность процедуры. Мощность импульса на лазерной установке с охлаждением не так ощутима, поэтому процедура проходит без дискомфорта для пациента.

#### Площадь покрытия

Площадь покрытия определяется выходным размером окна или насадки манипулы — от этого параметра зависит, какой участок тела можно обработать за один раз — а значит, и сколько времени потребуется на проведение процедуры в целом.

#### Виды коррекции волосяного покрова, их плюсы и минусы

В современной косметологии используются разные методы коррекция волосяного покрова — среди востребованных:

**Коррекция волосяного покрова.** В основе процедуры — воздействие света на пигмент волосяного стержня и волосяной фолликул. Вспышки аппаратов для коррекция волосяного покрова охватывают больший участок тела, чем узконаправленный лазерный луч. Главный недостаток метода — невозможность удаления очень светлых волос.

**Рубиновый лазер.** В наши дни используется редко. Эффективно удаляет только темные волосы, небезопасен для загорелой кожи — высок риск гиперпигментации и ожогов.

**Александритовый лазер.** Подходит для удаления светлых волос! (Для всех цветов волос)!. Аппарат для коррекция волосяного покрова данного типа имеет встроенную систему охлаждения, предотвращающую возникновение ожогов. Эффективен, сокращает время проведения процедуры! (метод довольно болезненный)!

**Диодный лазер.** Лазерный луч в таких аппаратах генерируется с помощью диодов и полупроводников. Работает на длинных волнах, их можно настраивать под цветотип кожи, особенности пигментации волос пациента. Риск поверхностного повреждения кожи при использовании таких установок ниже, чем при работе с другими типами лазеров.

**Неодимовый лазер.** Имеют самую большую длину волны (1064 нм). Такие волны проникают глубоко в ткани и быстро достигают волосяных фолликулов. Одинаково эффективен в отношении всех типов волос — темных, рыжих, светлых и даже седых.

**Elos-коррекция волосяного покрова.** Этот метод предполагает нагрев за счет световой энергии большой мощности, пропущенной через фотофильтр, на

меланин, содержащийся в волосе. Элос-эпилятор можно использовать на темной коже и светлых волосах, поскольку такое двойное воздействие более эффективно, чем только лазерное излучение. Однако процедура более трудоемка и затратна по времени! (Наоборот процедура очень быстро проходит, что очень удобно)! и, как правило, дороже классической коррекции волосяного покрова.

Какой метод выбрать

Ни один из описанных выше методов не является универсальным. В зависимости от особенностей кожи и волос конкретного пациента эффективны разные типы коррекции волосяного покрова. Среди самых современных, которые активнее всего используются в современных салонах красоты — александритовый и диодный лазер. Elos-коррекция волосяного покрова также популярна, поскольку отличается эффективностью и устойчивым результатом.

## **Шугаринг**

Шугарингом называют разновидность депиляции с использованием специальных составов на углеводной основе, называемых пастами. Их изготавливают из глюкозы и фруктозы с небольшим количеством воды и лимонным соком. Большая часть массы — сахар.

Сахарная масса обладает хорошими адгезивными свойствами, благодаря чему и применяется с целью удаления волос с корнем. Паста имеет вязкую, тягучую консистенцию. Состав наносится на поверхность кожи и снимается вместе с прилипшими волосками.

Сладкие смеси для шугаринга обладают способностью проникать в основание волоска и обволакивать фолликул, что облегчает удаление волосяного покрова. Процедура проходит с минимальными болевыми ощущениями в сравнении с другими видами эпиляции.

Сахарная эпиляция применяется для обработки тела благодаря следующим характеристикам:

**Малая травматичность.** Проведение процедуры с помощью сахарного состава не вызывает повреждений дермы. Снимается только верхний ороговевший слой эпидермиса. Кожа лица обновляется, становится гладкой.

**Низкая вероятность развития аллергических реакций.** В смеси, изготовленной по классической рецептуре, нет посторонних ингредиентов, а основные компоненты редко вызывают гиперреакции.

**Высокая эффективность.** Шугаринг позволяет избавиться от волос любого типа, включая самые тонкие. Гладкость кожи сохраняется около 3 недель, что является преимуществом по отношению к применению бритвы, пинцета и депиляционных кремов. При систематических сеансах, волосы впоследствии растут редкие и мягкие.

**Универсальность.** Метод с использованием сахарной массы эффективен для удаления растительности различной структуры и подходит для любого типа кожи, в том числе чувствительной.

**Доступность.** Процедура доступна по цене при обращении к специалистам.

Методика успешно применяется у женщин. Шугаринг у мужчин считают достойным способом решения проблемы, особенно при наличии противопоказаний к альтернативным вариантам эпиляции.

**Возможные ограничения**

При соблюдении правил проведения обработки практически исключаются выраженные раздражения и проблемы вросших волос.

Процедура противопоказана при следующих состояниях:

сахарный диабет;

повреждения кожи;

дерматологические инфекции и воспаления;

фурункулез;

новообразования на месте обработки;

склонность к кровотечениям.

Недостатком метода считают требование по длине волос, которая должна быть не менее 4 мм. Удалить короткие волоски бывает трудно.

Чтобы избежать неприятных последствий, нужно правильно делать шугаринг, придерживаться рекомендаций, правильно готовить кожу.

**Как подготовить кожу к шугарингу**

**Подготовительный этап** имеет немалое значение. Соблюдение простых правил до и после процедуры уменьшит дискомфорт, предотвратит развитие побочных реакций. Кожа должна быть чистой и сухой. До нанесения пасты поверхность обезжиривают, обрабатывают антисептиком (раствором хлоргексидина биглюконата, мирамистином), припудривают тальком или присыпкой.

За двое суток до шугаринга запрещается принимать солнечные ванны и посещать солярий.

При выполнении рекомендаций заметные раздражения на коже появляются в редких случаях. Чтобы материалы не провоцировали кожные реакции, нужно подбирать пасту с учетом перечня ингредиентов в составе и густоты массы, подходящей для выбранной технологии.

**Пасты для сахарной депиляции**

Адгезивные сахарные составы отличаются по густоте и составу. Выбор основывается на методе шугаринга, обрабатываемой области, свойствах волосяного покрова, умениях мастера.

При необходимости смешивают разные виды сахарных основ.

Удаление волос сахарными массами проводят с использованием разных техник. Выбор методики основывается на локализации проблемной области, структуры волосяного покрова, навыков мастера.

**Техника выполнения шугаринга**

Удалять волосы сахарной пастой можно разными способами, в основе которых лежат общие принципы нанесения и снятия липкой массы вместе с волосками.

Пасту медленно наносят против направления роста волос, а снимают быстрым движением по росту волос параллельно обрабатываемой поверхности.

Техника распределения пасты, наличие дополнительных приспособлений и время воздействия зависят от конкретной методики.

### Мануальный шугаринг

Мануальный (ручной) способ удаления волос требует подготовки кожи согласно общим правилам и применения пасты средней или плотной консистенции. Манипуляции производятся при помощи рук.

Плотную пасту используют в теплом помещении и теплых ладонях мастера. Состав средней густоты подойдет для применения в прохладной комнате и холодных руках. Масса должна быть податливой, не прилипать к рукам и не течь, чтобы можно было беспрепятственно нанести состав.

Ручной способ подразумевает следующие действия:

подогревают пасту до температуры 38 – 40 градусов, используя воскоплав, микроволновую печь или водяную баню;

берут небольшое количество массы и разминают в руках, формируя шарик;

распределяют карамель пальцами неспешными движениями против роста волос; удаляют «залип» уверенным движением по росту волос.

Порцию пасты используют не один раз. Этим же кусочком обрабатывают следующий участок. При снижении адгезии берут новый кусочек.

### Аппликационный способ

Шугаринг выполняют также методом нанесения аппликаций, который является разновидностью мануальной техники. Уход за мужской кожей требует особенного подхода. Паста для эпиляции должна глубоко проникать в кожу, обволакивать основание волоса, чтобы удаление происходило менее болезненно. Технология отличается от основного метода нанесением от 2 до 6 кусочков пасты на участки кожи, которые поочередно распределяют и оставляют на пару минут. За это время карамель проникает к волосяному фолликулу, расположенному у мужчин глубже, чем у женщин. Удаляют аппликации по схеме мануального способа в той последовательности, в которой наносили. Аппликационная техника у мужчин позволяет получить от депиляции хороший эффект.

### Бандажный способ

Бандажная техника подразумевает использование для снятия пасты с прилипшими волосками специальных бандажей. Бандажи представляют собой тканевые, бумажные или полимерные полоски, которые накладывают поверх сахарной массы и срывают вместе с липкой основой, удаляя волоски с корнем.

Сахарную основу выбирают жидкой или средней консистенции в зависимости от температуры в помещении. Распределяют основу лопаткой-шпателем.

Процедура проводится в следующем порядке:

подготовка кожи лица по общим правилам;

подогрев пасты до 38 – 40 градусов;

нанесение сахарной массы на обрабатываемый участок при помощи шпателя против направления роста волос;

наложение бандажки поверх карамельного слоя;

разглаживание полоски с легким нажимом;

снятие бандажки вместе с «залипом» резким, уверенным движением вдоль поверхности кожи против роста волос.

### Шпательная техника

Шпательная методика исключает прямой контакт. Пасту средней плотности наносят на поверхность кожи шпателем. Этим же приспособлением удаляют состав вместе с волосками.

**Практическое занятие: Выполнение восковой эпиляции, механической эпиляции, шугаринга.**

## 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.

Практические задания позволяют оценить умения обучающихся.

Оценивание выполнения практического задания производится преподавателем визуальным способом по пятибалльной системе.

##### 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.

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.

Выполнение практической квалификационной работы (ПКР) является одним из видов аттестационных испытаний итоговой аттестации выпускников, завершающих профессиональное обучение.

Цель выпускной практической квалификационной работы:

показать уровень сформированности профессиональных и общих компетенций;  
показать уровень умений, знаний и практического опыта в рамках одного или нескольких профессиональных модулей;

Практическая квалификационная работа по профессии должна соответствовать требованиям к уровню профессиональной подготовки выпускника, предусмотренному квалификационной характеристикой.

Порядок выполнения практической квалификационной работы.

Практические квалификационные работы проводятся в учебных кабинетах.

Итоги практической квалификационной работы оформляются протоколом, где указывается качество работ.

При оценке практической квалификационной работы учитываются:

организация рабочего места;

качество выполненных работ;

подготовка к работе (сырья, оборудования);

соблюдение технологического процесса;

соблюдение правил по безопасности труда;

соблюдение санитарии и личной гигиены;

правильность выполнения приёмов;

умение пользоваться оборудованием, инструментами, приспособлениями;

умение пользоваться технической документацией;

соблюдение профессиональной этики.

## **8.2 Контрольно-оценочные материалы.**

### **ПМ. 01 Вопросы к дифференцированному зачету.**

1. Оборудование рабочего места косметика.
2. Травматизм и профзаболевания. Правила безопасности труда.
3. Оказания первой помощи при несчастных случаях.
4. Электробезопасность.
5. Пожарная безопасность.

### **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. Формы общения.
8. Виды общения.
9. Общение как взаимодействие.
10. Общение как коммуникация.

### **ПМ.03 Вопросы к дифференцированному зачету.**

1. Общие сведения о коже.
2. Строение кожи.

3. Строение эпидермиса.
4. Физиологические функции кожи.
5. Придатки кожи.
6. Причины кожных заболеваний.
7. Патогистологические изменения кожи.
8. Аллергические реакции кожи.
9. Возрастные особенности кожи.

#### **ПМ.04 Вопросы к дифференцированному зачету.**

1. Виды косметологических кабинетов и стандарт их оснащения.
2. Правила эксплуатации и хранения оборудования и инструментов.
3. Дезинфекция инструментов.
4. Предстерилизационная очистка инструментов.
5. Стерилизация инструментов.
6. Состав и свойства косметических средств и используемых материалов.
7. Активные компоненты косметических средств.
8. Консерванты в составе косметики.
9. Отдушки и красители в составе косметики.
10. Нормы расхода косметических средств и используемых материалов.
11. Расчет стоимости оказанной услуги.

#### **ПМ.05 Вопросы к дифференцированному зачету.**

1. Виды очищающих процедур для тела: общая характеристика.
2. Показания для выполнения очищающих процедур для тела или его отдельных частей.
3. Противопоказания для выполнения очищающих процедур для тела или его отдельных частей.
4. Технология проведения скрабирования.
5. Технология проведения пилинга.
6. Технология проведения гоммажа

#### **ПМ.06 Вопросы к дифференцированному зачету.**

1. Виды косметического массажа: общая характеристика.
2. Анатомические особенности строения человека, влияющие на массаж.
3. Основные группы мышц тела человека. Воздействие массажа на организм.
4. Основные показания и противопоказания к проведению косметического массажа.
5. Классическая техника выполнения массажа.
6. Пластический вид массажа.
7. Щипковый массаж.
8. Баночный массаж.
9. Лимфодренажный массаж.
10. Показания и противопоказания для выполнения косметического массажа.
11. Техника выполнения пластического массажа.
12. Техника выполнения гигиенического массажа.
13. Техника выполнения аппаратного массажа.
14. Техника выполнения спа-массажа.

**ПМ.07 Вопросы к дифференцированному зачету.**

1. Виды горячего обертывания тела либо его отдельных частей.
2. Показания, противопоказания горячего обертывания тела либо его отдельных частей.
3. Технология выполнения горячего обертывания тела либо его отдельных.
4. Виды изотермического обертывания тела либо его отдельных частей.
5. Показания, противопоказания изотермического обертывания тела либо его отдельных частей.
6. Технология выполнения изотермического обертывания тела либо его отдельных частей.

**ПМ.08 Вопросы к дифференцированному зачету.**

1. Виды эстетической коррекции волосяного покрова тела, показания, противопоказания.
2. Технология выполнения восковой коррекции волосяного покрова проблемных зон (голень, бедро, руки, грудная клетка, спина, подмышечные впадины, область бикини).
3. Технология выполнения механической коррекции волосяного покрова проблемных зон (голень, бедро, руки, грудная клетка, спина, подмышечные впадины, область бикини).
4. Технология выполнения шугаринга проблемных зон (голень, бедро, руки, грудная клетка, спина, подмышечные впадины, область бикини).

## **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.

#### **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:**

- 1) кресло-кушетка;
- 2) кресло косметика;
- 3) тележка для хранения расходных материалов;
- 4) ультразвуковой скрабер (микромассажёр);
- 5) лампа-лупа.

##### **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**

1. Дрибноход Ю.Ю. Введение в косметологию: пособие для косметическ-массажисток. -СПб.:Питер, 2000.
2. С.Н. Ахтямов, Ю.С. Бутов. «Практическая косметология» (Строение, функции кожи, старение кожи) Из.-во М.: «Медицина»-2003.
3. Л.Г. Миронова. Медицинская косметология. М.: КРОНПРЕСС, 2000- 256 с. – серия «Будьте здоровы».
4. Т. Фицпатрик «Дерматология. Атлас справочник», перевод с английского, М.: «Практика»-1999.
5. Виленчик Б.Т. Кожные и венерические болезни. Учебное пособие-Мн.: Амалфея, 1999.
6. О.Е. Аилов, С.Н. Ахтямов, «Практическая косметология» (Акнеформные дерматозы) Из.-во М.: «Медицина»-2003.
7. «Безопасность и гигиена труда. Гигиена и медицина труда»-Библиографическая информация.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».