

Министерство образования Новосибирской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области «Новосибирский колледж парикмахерского искусства»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ НСО
«Новосибирский колледж
парикмахерского искусства»

И.В. Рязанцева

 2024 г.



**Дополнительная профессиональная программа
профессиональной подготовки**

«Сам себе косметолог»

Форма обучения: очная

72 часа

г. Новосибирск, 2024 год

Дополнительная профессиональная программа

«Сам себе косметолог»

1. Цели реализации программы

Дополнительная профессиональная программа направлена на приобретение новых навыков, знаний и умений.

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

2.1. Характеристика нового вида образовательной программы, приобретенных функций и (или) уровня приобретаемых навыков:

| № п/п | Содержание программы |
|-------|--|
| 1 | Соблюдение санитарно-гигиенических норм; техники безопасности; охрана окружающей среды. |
| 2 | Анатомо-физиологические особенности кожи. |
| 3 | Выяснение потребностей. Проведение диагностики, выявление показаний и противопоказаний. |
| 4 | Организация выполнения косметических манипуляций по уходу за кожей лица и тела, с учетом анатомии и физиологии. |
| 5 | Выполнение косметических манипуляций по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте: демакияж. |
| 6 | Выполнение косметических процедур, различными способами: эксфолиация, косметические маски для лица, шеи, зоны декольте и тела. |
| 7 | Составление и проведение комплексных программ для лица и тела. |
| 8 | Демонстрация закрепления навыков и контроль качества освоения образовательной программы. Рекомендации по уходу за кожей лица и тела в домашних условиях. |
| 9 | Основы диетологии: принципы здорового питания. |
| 10 | Составление рациона питания. Рекомендации по питанию. |
| 11 | Контроль качества освоения образовательной программы. |

Программа разработана в соответствии с дополнительным образовательным стандартом и соответствует:

- стандартам (утвержденным приказом Минтруда России от 22.12.2014 № 1069н);
- федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования 43.02.12 «Технология эстетических услуг» (утвержден Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1560).

К освоению дополнительной образовательной программы допускаются лица, достигшие 14 –летнего возраста и старше, или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Минздрава России.

2.2. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы:

В результате освоения дополнительной образовательной программы у слушателя должны быть сформированы компетенции, в соответствии с разделом 2.1. программы.

В результате освоения программы слушатель должен

знать:

- состав и свойства косметических средств и используемых материалов;
 - нормы расхода косметических средств и используемых материалов;
 - основы анатомии, физиологии, гистологии кожи, шеи и воротниковой зоны;
 - общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи;
 - типы и состояние кожи;
 - возрастные особенности кожи;
- технология выполнения демакияжа лица, шеи, зоны декольте; уход за кожей тела и деликатных зон.
- особенности и последовательность использования косметических средств
 - для проблемной кожи;
- виды косметических масок для кожи лица, шеи и зоны декольте; показания и противопоказания к их нанесению;
- технология выполнения косметических масок;
 - современные виды косметических процедур в уходе за кожей лица;
 - алгоритмы построения комплексных программ ухода за кожей лица и тела.
 - Общие аспекты диетологии и особенности питания с учетом возрастных изменений.

уметь:

- соблюдать правила санитарии и гигиены, требования техники безопасности;
- производить санитарно-гигиеническую обработку инструментов и приспособлений, используемых в уходе за собой.
 - использовать инструменты и приспособления, в соответствии с правилами эксплуатации;
 - определять вид необходимой косметической процедуры в соответствии с состоянием кожи, с учетом возрастных особенностей;
- проводить диагностику кожи;
- соблюдать технологию выполнения демакияжа лица и шеи, зоны декольте; технологию ухода за кожей тела.
 - применять различные косметические средства при выполнении скрабирования и гоммажа;
 - подбирать и проводить индивидуальные программы по уходу за кожей лица и (или) шеи, зоны декольте; тела. Составлять программы ухода в домашних условиях с применением косметических средств;
 - правильно, рационально питаться и уметь составлять рацион питания.
 - использовать косметические средства и расходные материалы в соответствии с инструкцией по применению, нормами расхода;

3.Содержание программы

Категория слушателей: лица, достигшие 14 летнего возраста и старше; или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Трудоемкость обучения 72 академических часа.

Форма обучения: очная.

3.1. Учебный план

| № | Наименование модулей | Всего, ауд. час | В том числе | | Форма контроля |
|----|---|--------------------|-------------|-------------------|-------------------|
| | | | Лек ции | практ. занятия | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Модуль 1. Знакомство. Общие сведения о технике безопасности и охраны окружающей среды. Основы санитарии и гигиены | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 2. | Модуль 2. Основы анатомии и физиологии кожи. Понятие дерматологии | 8 | 4 | 4 | Зачет |
| 3. | Модуль 3. Комплексная диагностика кожи, технология выполнения диагностики. Выяснение потребностей. | 8 | 4 | 4 | Зачет |
| 4. | Модуль 4. Основы косметологии. Общие сведения о косметических программах. Принципы воздействия технологических процессов. Современные косметические средства. | 20 | 6 | 14 | Зачет |
| 5. | Модуль 5. Организация выполнения косметических манипуляций: по уходу за кожей лица, шеи, декольте и тела | 10 | 4 | 6 | Зачет |
| 6. | Модуль 6. Демонстрация закрепления навыков. Рекомендации по уходу за кожей лица и тела в домашних условиях | 10 | 4 | 6 | Зачет |
| 7. | Модуль 7. Основы диетологии. Составление рациона питания. Практическое занятие | 10 | 4 | 6 | Зачет |
| 8. | Итоговая аттестация. Выдача именного сертификата слушателя | 2 | | 2 | Зачет |
| | ИТОГО: | 72 | 28 | 44 | |

3.2. Учебно-тематический план

| № | Наименование модулей | Всего, ак.час. | В том числе | | Форма контроля |
|-----------|---|----------------|-------------|----------------|----------------|
| | | | лекции | практ. Занятия | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Модуль 1. Знакомство. Общие сведения о технике безопасности и охраны окружающей среды. Основы санитарии и гигиены. | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 1.1. | Соблюдение санитарно-гигиенических норм при выполнении техники ухода за лицом и телом. | | 1 | 1 | Зачет |
| 1.2. | Специфичные требования охраны окружающей среды. Аспекты утилизации косметических отходов в частном порядке | | 1 | 1 | |
| 2. | Модуль 2. Основы анатомии и физиологии кожи. Понятие дерматологии | 8 | 4 | 4 | Зачет |
| 1.1. | Строение и функции кожи | | 2 | 2 | |
| 1.2. | Общие признаки кожных заболеваний. Особенности аллергических реакций. | | 2 | 2 | |
| 3. | Модуль 3. Комплексная диагностика кожи и технология выполнения. Выяснение потребностей. | 8 | 4 | 4 | зачет |
| 1.1. | Методы диагностики лица и тела | | 2 | 2 | |
| 1.2. | Технология выполнения диагностики с учетом возрастных изменений | | 2 | 2 | |
| 4. | Модуль 4. Основы косметологии | 20 | 6 | 14 | Зачет |
| 1.1. | Общая характеристика косметических средств и их классификация | | 2 | 4 | |
| 2.1. | Принципы воздействия косметических средств с учетом состояния кожи и возрастных особенностей. Обзор современных видов косметических средств и процедур. | | 4 | 10 | |
| 5. | Модуль 5. Организация выполнения косметических манипуляций по уходу за кожей лица и тела | 10 | 4 | 6 | зачет |
| 1.1. | Этапы выполнения косметических процедур | | 1 | 1 | |
| 1.2. | Определение выбора программы косметического ухода за лицом с учетом физиологии и типов кожи | | 1 | 1 | |
| 1.3. | Составление и проведение комплексных программ по уходу за кожей лица, шеи, зоны декольте | | 1 | 2 | |
| 1.4. | Составление программы ухода за кожей тела. Самостоятельное составление протокола | | 1 | 2 | |
| 6. | Модуль 6. Демонстрация закрепления навыков. Рекомендации по уходу за кожей лица и тела в домашних условиях | 10 | 2 | 8 | Зачет |
| 1.1. | Выполнение практических занятий | | 2 | 8 | |

| | | | | | |
|------|--|-----------|-----------|-----------|-------|
| 7. | Модуль 7. Основы диетологии. Составление рациона питания | 10 | 4 | 6 | Зачет |
| 1.1. | Понятие диетологии | | 2 | 3 | |
| 1.2. | Выполнение практического занятия по составлению рациона | | 2 | 1 | |
| 8. | Модуль 8. Итоговая аттестация. Экзамен в форме тестирования или устного собеседования | 2 | | 2 | Зачет |
| 1.1. | Выдача именных сертификатов слушателя | | | | |
| | ИТОГО: | 72 | 28 | 44 | |

3.3. Учебная программа

Модуль 1. Введение. Знакомство. Общие сведения о технике безопасности и охраны окружающей среды. Санитария и гигиена.

Тема 1.1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм при выполнении техники ухода за лицом и телом.

Тема 2.2. Специфичные требования охраны окружающей среды. Аспекты утилизации косметических отходов в частном порядке.

Лекция: Вопросы, выносимые на занятие: Гигиеническая обработка рук; правила личной гигиены. Актуальные вопросы по предотвращению воздействия вредных факторов и потенциальных рисков (воздействие горячих жидкостей; химических вредных веществ, токсических веществ).

Правильное использование косметических средств и расходных материалов. Правила оказания неотложной помощи до вызова СМП. Аспекты утилизации косметических отходов.

Модуль 2. Основы анатомии и физиологии кожи. Понятие дерматологии

Тема 1.1.Строение и функции кожи

Лекция: Общие характеристики эпидермиса, дермы, гиподермы, сальных и потовых желез.

Тема 2.2.Лекция: Общие признаки кожных заболеваний. Особенности аллергических реакций. Внешние признаки кожных болезней и косметических недостатков. Общая классификация кожных болезней.

Модуль 3. Комплексная диагностика кожи и технология выполнения

Тема 1.1. Методы диагностики лица и тела.

Тема 2.2. Технология выполнения диагностики с учетом возрастных изменений.

Практическое занятие:

- знакомство с процедурой проведения диагностики: -протоколами тестирования кожи;
- знакомство с оборудованием и материалами для диагностики в общих чертах;
- анализ кожи визуальным и мануальным методом (мануальные тесты;лампа-лупа),
- как самостоятельно можно определять тип кожи, состояние, показания и противопоказания для косметических процедур;
- как косметологи используют диагностические карты в своей работе.

Модуль 4. Основы косметологии

Тема 1.1. Общая характеристика косметических средств и их классификация:

Тема 1.2. Принципы воздействия косметических средств с учетом состояния кожи и возрастных особенностей. Обзор современных видов косметических процедур.

Лекция. Вопросы, выносимые на занятия:

- Термины и определения.
- Современная классификация. Общий обзор современных видов косметических продуктов и процедур.
- Документы и требования, регулирующие безопасность косметических продуктов-для общего ознакомления.
- Общие свойства косметических продуктов.
- ингредиенты, состав. биологически активные вещества, космецевтика.
- Принципы воздействия косметических средств с учетом состояния кожи, особенности возрастных периодов.

Модуль 5. Организация выполнения косметических манипуляций по уходу за кожей лица и тела

Тема 1.1. Этапы выполнения косметических процедур:

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- методики очищения кожи лица и тела, виды, технология, эффекты.

Тема 1.2. Определение выбора программы косметического ухода за лицом, с учетом физиологии и типов кожи и техника выполнения.

- Практическое занятие:

- индивидуальный подбор типовой косметической программы и выполнение процедур:
- отработка техники поверхностного очищения кожи лица, шеи, зоны декольте-демакияж.
- отработка методов пилинга -бережным методом-гоммаж, скатка, энзимы;
- знакомство с протоколом выполнения масок;
- нанесение различных видов масок: гелевых, эмульсионных, грязевых, себорегулирующих.
- отработка техники удаления масок, и дальнейшего ухода за кожей лица-тонизация и защита.

Тема 1.3. Составление и проведение комплексных программ по уходу за кожей лица:

-Практическое занятие:

- отработка методов и техник.

Тема 1.4. Составление программы ухода за кожей тела.

-Практическое занятие:

- самостоятельное составление протокола ухода за кожей тела.

Модуль 6. Демонстрация закрепления навыков.

Рекомендации по уходу за кожей лица и тела в домашних условиях

- Выполнение практических занятий

Модуль 7. Основы диетологии. Составление рациона питания

Тема 1.1. Понятие диетологии

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- формирование правильных пищевых привычек.

Тема 1.2. Выполнение практического занятия по составлению рациона.

Модуль 8. Итоговая аттестация

Тема 1.1. Экзамен по компетенции в форме тестирования или устного собеседования.

Выдача именных сертификатов.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение рабочих мест преподавателя программы и слушателя программы отражено в приложении к программе.

Материально-техническое оснащение процедуры проведения экзамена – в соответствии с применением оборудования, инструментов и косметических средств при освоении учебной программы.

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

- техническое описание дополнительной образовательной программы;
- печатные раздаточные материалы для слушателей;
- учебные пособия, по отдельным разделам программы;
- профильная литература;
- нормативные документы;
- электронные ресурсы и т.д.

3.3. Кадровые условия реализации программы

Количество педагогических работников (физических лиц), привлеченных для реализации программы 1-2 чел.

Данные педагогических работников, привлеченных для реализации программы

| № п/п | ФИО | Должность, наименование организации |
|--------------|---------------------------|--|
| 1. | Зыбина Ирина Владимировна | Преподаватель, ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства» |
| 2. | Супрун Елена Владимировна | Преподаватель ВКК, ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства» |

4. Оценка качества освоения программы

Аттестация по программе предназначена для оценки освоения слушателем модулей программы и проводится в виде тестирования и (или) устного собеседования. По результатам итоговых испытаний, выдается сертификат слушателя.

5. Составитель программы

Зыбина Ирина-преподаватель, ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства»

Приложение к дополнительной профессиональной
программе
«Сам себе косметолог»
(с учетом профессионального стандарта
по компетенции «Технология эстетических услуг»)

**Материально-техническое оснащение рабочих мест преподавателя программы и
слушателя программы**

Материально-техническое оснащение рабочего места преподавателя программы:

| Вид занятий | Наименование помещения | Наименование оборудования | Количество | Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости) |
|----------------------|------------------------|---------------------------|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Лекции, тестирование | Аудитория лекционная | Стол преподавателя | 1 | Офисный (1400X650X750) |
| | | Стул преподавателя | 1 | Офисный/школьная (1200X650X750X) Офисный со спинкой; сиденье из кожзама, ткани или пластика |
| | | Телевизор/проектор | 1 | ТВ/мультимедийный проектор |
| | | Ноутбук | 1 | Wi-Fi, Bluetooth, объем оперативной памяти: мин. 4 ГБ накопитель: встроенная видеокарта |
| | | Флипчарт/магнитная доска | 1 | С принадлежностями |
| | | Урна для отходов | 1 | Офисная корзина |
| | | Практические занятия | Аудитория для практических занятий (лаборатория) | Стол преподавателя |
| | | Стул преподавателя | 1 | Офисный/школьная (1200X650X750X) Офисный со спинкой; сиденье из кожзама, ткани или пластика |
| | | Телевизор | 1 | ТВ |
| | | Ноутбук | 1 | Wi-Fi, Bluetooth, объем оперативной памяти: мин. 4 ГБ накопитель: встроенная видеокарта |
| | | Флипчарт/магнитная доска | 1 | С принадлежностями |
| | | Урна для отходов | 1 | Офисная корзина |

Материально-техническое оснащение рабочего места слушателя программы:

| Вид занятий | Наименование помещения | Наименование оборудования | Количество | Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости) |
|----------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Лекции, тестирование | Аудитория лекционная | Стол/парта | 1 на 2 слушателей | Офисный/школьная (1200X650X750X) |
| | | Стул | 1 на 1 слушателя | Офисный со спинкой; сиденье из кожзама, ткани или пластика |
| | | Практические занятия | Аудитория для практических | |

| | | | | |
|--|--------------------------|---|--------------------|---|
| | занятий (лаборатория) | | | |
| | | Кушетка | 1 на 1 р. место | Косметологическая (195X65) |
| | | Стул косметолога | 1 на 1 р. место | Стул на колесах со спинкой и регулируемой высотой |
| | | Столик косметический | 1 на 1 р. место | Столик с тремя полками, на колесах |
| | | Стол для косметики и расходных материалов | 2 на аудиторию | Офисный (1400X650X750X) |
| | | Шкаф/витрина для косметики и инструментов | 1 на аудиторию | Запирающийся; 5-6 полок |
| | | Лампа-лупа | 1 на 2 р. места | 5 диоптрий; на штативе или струбцине |
| | | Облучатель бактерицидный | 1 на аудиторию | Закрытого типа |
| | | Урна | 1 на 1 р. место | Офисная корзина |
| | | Бак для отходов | 2 на аудиторию | Пластиковый с крышкой, 250 л |