

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОСМОС АКАДЕМИЯ"**

Утверждаю  
Генеральный директор

ДЬЯЧКОВА Н. Г.



«14» октября 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Профессиональный уход за кожей лица в домашних условиях»**

г. Москва  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	7
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	9
5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ.....	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. Актуальность

Наша кожа ежедневно подвергается огромным нагрузкам. Больше всего «достаётся» лицу, ведь его, в отличие от других частей тела, нельзя защитить одеждой. Поэтому за кожей необходимо ухаживать в любом возрасте. Это позволит сохранить не только ее здоровье, но и эстетичный внешний вид.

Если она от природы безупречна, то правильный уход поддержит ее состояние. Качество проблемной кожи можно значительно улучшить, ежедневно заботясь о ней.

## 1.2. Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Профессиональный уход за кожей лица в домашних условиях» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.07.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## 1.3. Цель и задачи

**Цель программы:** получение слушателями знаний в области красоты лица, а именно, в домашнем профессиональном уходе, который поможет заменить поход к косметологу.

### **Задачи программы:**

- приобретение знаний и навыков профессионального ухода за кожей лица;
- усвоение видов чисток и пилингов при домашнем уходе;
- формирование умения самостоятельного ухода за лицом при помощи основных правил.

## **1.4. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения программы слушатели будут:

Знать:

- Основы анатомии и физиологии кожи.
- Типы кожи и их особенности.
- Современные косметические продукты и их ингредиенты.

Уметь:

- Составлять индивидуальные программы ухода за кожей.
- Проводить оценку состояния кожи с учетом сезонных и возрастных изменений.

Владеть:

- Основными правилами по проведению пилингов и чисток лица.
- Навыками домашнего профессионального ухода.

## **1.5. Требования к уровню подготовки обучающихся**

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются лица, достигшие возраста 18 лет и старше.

## **1.6 Трудоемкость обучения**

Программа рассчитана на 2 недели в объеме 16 академических часов: теоретические занятия – 15 академических часов и 1 академический час для итоговой аттестации.

## **1.7 Форма итоговой аттестации**

В рамках Программы «Профессиональный уход за кожей лица в домашних условиях» предусмотрены виды аттестации: итоговая.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по изученным темам.

Лицам, прослушавшим курс, выдается сертификат о прохождении курса.

## **1.8 Форма обучения**

Форма обучения – заочная, с применением исключительно дистанционных образовательных технологий.



## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Всего ак. часов	Лекции	Контроль
1	Этапы ухода за лицом в домашних условиях	4	4	
2	Пилинги для лица: классификация и виды	4	4	
3	Чистки: виды, показания, противопоказания	4	4	
4	Домашний профессиональный уход	3	3	
5	Итоговая аттестация	1		1
	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>1</b>

### 2.2. Рабочая программа

#### 1. Этапы ухода за лицом в домашних условиях

(лекция 4 академических часа)

- Очищение кожи
- Тонизирование кожи
- Как подобрать средства для ухода за кожей, которые подходят именно вам?
- Как ухаживать за кожей в зависимости от ее типа?
- Как часто нужно пользоваться скрабом и почему?
- Как избежать пигментных пятен?
- Почему необходимо пользоваться сыворотками?
- Когда нужно начинать пользоваться антивозрастными средствами?

#### 2. Пилинги для лица: классификация и виды

(лекция 4 академических часа)

- Что такое пилинг?
- Виды пилингов: скрабирование, гоммаж, энзимный и химический. Составление протокола для клиента в зависимости от его целей и потребности.
- Виды пилинговых агентов и классификацию.
- Механизм действия пилингов;
- Клинические проявления различных видов пилинга;
- Показания для проведения пилинга;

- Противопоказания для проведения пилинга;
- Осложнения после процедуры пилинга и как их нивелировать;
- Поверхностные пилинги;
- Срединные пилинги;
- Глубокий пилинг;
- Разбор существующих видов пилингов на рынке;
- Предпилинговая подготовка;
- Постпилинговый уход.

### **3. Чистки: виды, показания, противопоказания**

#### **(лекция 4 академических часа)**

- Показания к процедуре — жирная кожа, комедоны, милиумы, пустулы, повышенная секреция сальных желез;
- Подбор для клиента различных видов чистки: мануальная (горячая и холодная), комбинированная;
- Критерии персонального подбора техники чистки, косметологических и уходовых средств;
- Подготовка кожи к процедуре и обработка после воздействия;
- Правила гигиены и санитарии, средства стерилизации и антисептики инструментов;
- Техника выполнения и отработка на практике мануальной (ручной) и механической чистки на всех зонах лица, декольте;
- Аппаратная чистка лица, виды применяемых аппаратов, отличие от ручной чистки, полный протокол процедуры, техника безопасности проведения процедуры и санитарной обработки инструментов.
- Подбор домашнего ухода после процедуры.

#### **4. Домашний профессиональный уход (лекция 4 академический час)**

- Что необходимо знать, чтобы правильно ухаживать за кожей лица?
- Уход за кожей лица утром.
- Вечерний домашний уход.
- Как ухаживать за жирной кожей.

- Правила ухода за сухой кожей лица.

## 5. Итоговая аттестация (1 академический час)

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования.

### 2.3. Календарный учебный график

Объем программы рассчитан на 2 недели, по 8 академических часов в неделю (1 академический час – 45 минут). Курс обучения не привязан к началу или окончанию учебного и календарного года. Прием заявок на курс происходит в течение всего календарного года

№ п/п	Наименование тем	Всего ак. часов	1 неделя	2 неделя
1	Этапы ухода за лицом в домашних условиях	4	4	
2	Пилинги для лица: классификация и виды	4	4	
3	Чистки: виды, показания, противопоказания	4		4
4	Домашний профессиональный уход	3		3
5	Итоговая аттестация	1		1
	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Отбор педагогов, участвующих в записи курса и проверке работ учащихся

В соответствии с Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н, дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой осуществляет педагог дополнительного образования (включая старшего).

*Требования к квалификации.* Высшее профессиональное педагогическое образование и стаж педагогической работы не менее 2-х лет.

### 3.2 Материально-технические условия

Рабочее место преподавателя оснащено следующим оборудованием:



1. Ноутбук со встроенной веб-камерой и гарнитурой Asus VivoBook X712F – 1 шт.
2. Наушники с микрофоном (гарнитура) SVEN AP-860MV – 1 шт.

### **3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.**

#### **Список литературы:**

1. Ким Хи-Чин. Клиническая анатомия лица применительно к контурной пластике с помощью филлеров и ботулотоксина. Издательство МЕДпресс-информ, 2022 г.
2. Химический пилинг (серия «Эстетическая медицина») Марк Рубин; перевод с англ под ред. Васильевой Е.С. Издательство Рид Элсивер, «Практическая Медицина», 2009 г.
3. Издательский дом "ПРАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА", 2016 год Иллюстрированное руководство по химическим пилингам. Основы. Показания. Применение
4. Эрнандес Е.И., Юцковская Я.А. НОВАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ. Основы современной косметологии. 2024.
5. Издательский дом "Косметика & Медицина" "Advanced Skin Analysis. Диагностика кожи в практике косметолога и дерматолога" 2020 г.
6. Издательский дом "Косметика & Медицина" Анатомия современной косметики. Как читать этикетку? 2024г.
7. Эрнандес Е.И., Альбанова В.И., Раханская Е.М. Пигментация в практике косметолога 2024г.
8. Барретт-Хилл Ф. Косметическая химия для косметологов и дерматологов 2024г.
9. Чеботарева Наталья Вячеславовна, Кариков Карен Григорьевич, Чеботарев Вячеслав Владимирович Дерматовенерология: Учебник. 2-е изд., перераб. и дополненное 2020г.
10. Дерматологический атлас. Второе издание, дополненное под редакцией О.Ю. Олисовой, Н.П. Теплюк ГЭОТАР-Медиа, 2023 г.



## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение программы предполагает итоговую аттестацию – тестирование, которое представляет собой проверку знаний обучающихся по всем изученным темам программы.

### Вопросы для итоговой аттестации:

#### 1. Что такое пилинг?

- A) Процесс очищения кожи от макияжа
- B) Процедура, в ходе которой отшелушиваются мертвые клетки кожи
- C) Увлажнение кожи

#### 2. Какие основные виды пилинга существуют?

- A) Химический, механический, энзимный
- B) Лазерный, ультразвуковой, водный
- C) Тонизирующий, питательный, увлажняющий

#### 3. Какой пилинг подходит для чувствительной кожи?

- A) Химический пилинг с высокой концентрацией кислоты
- B) Энзимный пилинг
- C) Механический пилинг с жесткими абразивами

#### 4. Как часто рекомендуется проводить пилинг?

- A) Каждый день
- B) Каждую неделю
- C) Раз в месяц или в зависимости от типа пилинга

#### 5. Какова основная цель химического пилинга?

- A) Увлажнение кожи
- B) Устранение акне и пигментации
- C) Повышение тонуса мышц

#### 6. Какой из следующих компонентов часто используется в химических пилингах?

- A) Гиалуроновая кислота
- B) Салициловая кислота
- C) Коллаген

#### 7. Какой из следующих методов является механическим пилингом?

- A) Пилинг с использованием гликолевой кислоты

- В) Пилинг с использованием скраба
- С) Пилинг с помощью лазера

**8. Каковы возможные побочные эффекты пилинга?**

- А) Покраснение и отечность кожи
- В) Уменьшение морщин
- С) Увлажнение кожи

**9. Какой тип пилинга чаще всего используется для борьбы с акне?**

- А) Лазерный пилинг
- В) Салициловый пилинг
- С) Жемчужный пилинг

**10. Какой из следующих факторов является противопоказанием для проведения пилинга?**

- А) Сухая кожа
- В) Открытые раны и воспаления на коже
- С) Наличие солнечного загара

**11. Какой пилинг рекомендуют при выравнивании текстуры кожи и уменьшении мелких морщин?**

- А) Механический пилинг
- В) Гликолевый пилинг
- С) Угольный пилинг

**12. Какой тип пилинга обычно проводит косметолог в клинике?**

- А) Домашний скраб
- В) Химический пилинг
- С) Увлажняющая маска

**13. Как долго может сохраняться эффект от пилинга?**

- А) Несколько часов
- В) Несколько дней
- С) От нескольких недель до нескольких месяцев

**14. Какова основная цель чистки лица?**

- А) Увлажнение кожи
- В) Устранение загрязнений и избыточного сала
- С) Замена косметических средств

**15. Какую подготовку должна пройти кожа перед чисткой лица?**

- A) Не требует подготовки
- B) Очищение и тонизирование
- C) Нанесение толстого слоя крема

## **5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

1. Тюркина М.В. - главный врач, дерматовенеролог, косметолог, трихолог,  
Член национального альянса дерматовенерологов и косметологов.
2. Исаева А.И. - косметолог-эстетист, специалист по эстетике лица и тела.