

**Частное учреждение дополнительного образования  
«Академия образования «Планета красоты»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
*Приказом директора  
ЧУДО «Академия образования  
«Планета Красоты» № 16  
от «15» июля 2021 г.*

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Косметолог-визажист»  
(краткосрочная)**

**г. Москва  
2021**

## **Пояснительная записка**

Данный курс научит слушателей разбираться в эстетических проблемах организма человека, их этиологии, проявлениях и методах коррекции, а также ознакомит со сводом методик, направленных на коррекцию эстетических проблем внешности человека.

### **Цели курса:**

Познакомить слушателей с физиологическими особенностями человеческого организма. Сформировать навыки ухода за телом, за кожей лица, научиться совершенствоваться. Ознакомить с правилами индивидуальной гигиены, научить грамотно пользоваться косметическими средствами, профессионально наносить макияж.

### **При окончании курса слушатели должны:**

#### **Знать:**

- основы косметологии;
- основы анатомии, физиологии, строения и свойства кожи, цветотипологии, косметической химии;
- правила индивидуальной гигиены
- технологии макияжа и правила выполнения косметических процедур.

#### **Уметь:**

- разбираться в области коммуникативной культуры, физиологии, гигиены и косметологии;
- грамотно пользоваться косметическими средствами;
- профессионально наносить макияж;
- развивать самостоятельность, ответственность;
- формировать адекватную самооценку, уметь выражать себя;
- развивать образное мышление, воображение.

## ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Реализация программы производится в полном объеме, качество переподготовки обучающихся соответствует установленным требованиям, применяемые формы, средства, методы обучения и воспитания соответствуют возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Основными формами обучения являются теоретические и практические занятия. Теоретическое обучение проводится в учебных кабинетах, с использованием современных информационных технологий. Практические занятия также проходят в специализированных кабинетах, в которых имеется все необходимое оборудование для проведения занятий.

Учебные кабинеты имеют достаточную техническую оснащенность, пропускную способность и соответствуют установленным для них требованиям безопасности.

Обучение проводят преподаватели, имеющие соответствующую квалификацию, применяющие рациональные приемы поиска, отбора и использования информации, ориентируются в литературе по профилю образовательной программы.

Наполняемость учебной группы не превышает 20 человек.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий составляет 1 академический час (45 минут).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН:

Категория слушателей	- сторонние слушатели, имеющие среднее профессиональное медицинское образование
Срок обучения	- 2 мес./ 110 ак. часа
Форма обучения	- очно-заочно
Режим занятий	- 4-6 ак. часов в день

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, академических часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Основы косметологии	6	6	0	
2	Строение и типы кожи	10	4	6	
3	Кожные заболевания	8	3	5	
4	Окрашивание бровей и ресниц	6	2	4	
5	Уход за кожей	6	2	4	
6	Массаж	7	2	5	
7	Биодепиляция	6	2	4	

8	Парафинотерапия	6	2	4	
9	Маски	12	4	8	
10	Подготовка, выполнение макияжа	12	3	9	
11	Типы лица	10	3	7	
12	Цветотипы	6	2	4	
13	Макияж	12	4	8	
14	Итоговый контроль	3	0	3	Контрольная работа
	Итого:	110	39	71	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Сроки обучения по программе	День освоения программы	Темы программы, в соответствии с учебным планом
2 месяца	1 день	Основы косметологии
	2 день	Строение и типы кожи
	3 день	Строение и типы кожи
	4 день	Кожные заболевания
	5 день	Кожные заболевания
	6 день	Окрашивание бровей и ресниц
	7 день	Уход за кожей
	8 день	Массаж
	9 день	Массаж
	10 день	Биодепиляция
	11 день	Парафинотерапия

	12 день	Маски
	13 день	Маски
	14 день	Подготовка, выполнение макияжа
	15 день	Подготовка, выполнение макияжа
	16 день	Типы лица
	17 день	Типы лица
	18 день	Цветотипы
	19 день	Макияж
	20 день	Макияж
	21 день	Контрольная работа

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

- Категория слушателей - сторонние слушатели, имеющие среднее профессиональное медицинское образование
- Срок обучения - 2 мес./ 110 ак. часа
- Форма обучения - очно-заочно
- Режим занятий - 4-6 ак. часов в день

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего академических часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические, лаб., семинар. занятия	
<b>1</b>	<b>Основы косметологии</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	
1.1	Введение	2	2	0	
1.2	Кабинет косметолога	2	2	0	
1.3	Виды деятельности	2	2	0	
<b>2</b>	<b>Строение и типы кожи</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	

2.1	Типы кожи. Строение.	4	2	2	
2.2	Средства по уходу и правила их применения	3	1	2	
2.3	Как определить свой собственный тип кожи	3	1	2	
<b>3</b>	<b>Кожные заболевания</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
3.1	Классификация заболеваний	5	2	3	
3.2	Причина возникновения, профилактика и лечение	3	1	2	
<b>4</b>	<b>Окрашивание бровей и ресниц</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
4.1	Окрашивания бровей и ресниц	3	1	2	
4.2	Коррекция бровей	3	1	2	
<b>5</b>	<b>Уход за кожей</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
5.1	Особенности ухода за кожей	3	1	2	
5.2	Профессиональный уход за кожей в домашних условиях	3	1	2	
<b>6</b>	<b>Массаж</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
6.1	Массажные линии	3	1	2	
6.2	Пластический массаж	4	1	3	
<b>7</b>	<b>Биодепиляция</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
7.1	Подготовка. Проведение. Уход.	6	2	4	
<b>8</b>	<b>Парафинотерапия</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
8.1	Правила применения. Противопоказания.	6	2	4	
<b>9</b>	<b>Маски</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
9.1	Составление масок на основе натуральных ингредиентов и их применение	8	3	5	
9.2	Возможность применения аппаратной косметологии в домашних условиях	4	1	3	

<b>10</b>	<b>Подготовка, выполнение макияжа</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
10.1	Подготовка к процедурам с использованием декоративной косметики	3	1	2	
10.2	Оборудование, принадлежности, материалы. Набор визажиста.	2	1	1	
10.3	Технические приемы выполнения макияжа	3	1	2	
10.4	Косметические средства для макияжа	2	0	2	
10.5	Последовательность выполнения макияжа	2	0	2	
<b>11</b>	<b>Типы лица</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
11.1	Изменения формы лица специальными косметическими средствами	3	1	2	
11.2	Коррекция формы бровей	3	1	2	
11.3	Профессиональная грунтовка, коррекция недостатков: морщин, прыщиков, красных пятен, синевы под глазами	4	1	3	
<b>12</b>	<b>Цветотипы</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
12.1	Цветовые типы и их признаки	2	1	1	
12.2	Как определяется свой собственный тип, идеальный макияж для каждого типа	2	0	2	
12.3	Теория светотени	2	1	1	
<b>13</b>	<b>Макияж</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
13.1	Макияж глаз: как увеличить маленькие глаза, как скорректировать	2	1	1	

	опущенные уголки глаз				
13.2	Мужской макияж	1	0	1	
13.3	Возрастной макияж	1	0	1	
13.4	Схема макияжа глаз (классическая, уголок, банан)	2	1	1	
13.5	Дневной макияж «невидимка»	1	0	1	
13.6	Деловой макияж	1	0	1	
13.7	Вечерний макияж	1	0	1	
13.8	Макияж невесты (свадебный макияж)	1	0	1	
13.9	Модные тенденция в макияже	1	1	0	
13.10	Макияж с обложки	1	1	0	
<b>14</b>	<b>Итоговый контроль</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>Контрольная работа</b>
	<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>39</b>	<b>71</b>	

## **Раздел 1. Основы косметологии**

### **Тема 1. Введение**

- Определение понятия «Косметолог»
- Общие требования к косметологу

### **Тема 2. Кабинет косметолога**

- Дезинфекция
- Стерилизация
- Требования СЭС к косметологическому кабинету

### **Тема 3. Виды деятельности**

- Описание услуг
- Приемы выполнения
- Показания и противопоказания

## **Раздел 2. Строение и типы кожи**

#### **Тема 4. Типы кожи. Строение.**

- Эпидермис. Пять слоев эпидермиса. Основные клетки эпидермиса. Меланогенез
- Дерма. Два слоя дермы. Аморфное вещество. Коллагеновые и эластиновые волокна
- Гиподерма
- Сосудистая система кожи
- Нервная система кожи
- Лимфатическая система кожи
- Потовые и сальные железы
- Водножировая мантия кожи
- Функции кожи
- Строение кожи. Функциональное состояние кожи. Определение типа кожи.

#### **Тема 5. Средства по уходу и правила их применения**

- Уход за разными видами кожи (жирной, сухой, нормальной, комбинированной, чувствительной, проблемной)
- Классификация средств по уходу за разными видами кожи. Их применение.

#### **Тема 6. Как определить свой собственный тип кожи**

- 5 основных способов как определить тип кожи лица:
  - визуальное определение типа кожи
  - определить тип кожи лица по косметической салфетке
  - определить тип кожи тест
  - определить первые признаки кожи – ротационный тест
  - как определить тонус кожи

#### **Раздел 3. Кожные заболевания**

##### **Тема 7. Виды заболеваний**

- Угревая сыпь, купероз, целлюлит, преждевременное старение кожи

##### **Тема 8. Причина возникновения, профилактика и лечение**

- Анализ. Лечение. Способы избегания.

#### **Раздел 4. Окрашивание бровей и ресниц**

##### **Тема 9. Окрашивания бровей и ресниц**

- Выбор вида бровей
- Технология выполнения окрашивания бровей и ресниц
- Подбор красителей в соответствии с пигментом волос бровей и ресниц
- Контроль качества

##### **Тема 10. Коррекция бровей**

- Использование декоративной косметики для оформления бровей

- Способы оформления бровей

## **Раздел 5. Уход за кожей**

### **Тема 11. Особенности ухода за кожей**

- Гигиена
- Очищение
- Тонизирование
- Питание

### **Тема 12. Профессиональный уход за кожей в домашних условиях**

- Демакияж (очищение)
- Использование пиллинга
- Нанесение маски, сыворотки, финального крема

## **Раздел 6. Массаж**

### **Тема 13. Массажные линии**

- Легкое прикосновение к лицу
- Массажные линии
- Демакияж
- Нанесение крема
- Классификация кремов
- Самомассаж лица шеи

### **Тема 14. Пластический массаж**

- Особенности и последовательность массажных приемов при выполнении пластического массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте
- Техника выполнения пластического массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте
- Показания и противопоказания

## **Раздел 7. Биодепиляция**

### **Тема 15. Подготовка. Проведение. Уход.**

- Понятие «Биодепиляция»
- Подготовка к процедуре
- Ход процедуры с горячим воском
- Ход процедуры с теплым воском
- Ход процедуры холодным воском
- Количество процедур и ожидаемый эффект
- Депиляция воском в домашних условиях
- Правила выполнения и ошибки при выполнении. Возможные осложнения и реакции кожи.
- Уход за кожей после депиляции воском

## **Раздел 8. Парафинотерапия**

## **Тема 16. Правила применения. Противопоказания.**

- Порядок выполнения
- Воздействие на кожу
- Показания и противопоказания

## **Раздел 9. Маски**

### **Тема 17. Составление масок на основе натуральных ингредиентов и их применение**

- Маски из различных натуральных компонентов. Способы применения.
- Длительность применения и эффекты

### **Тема 18. Возможность применения аппаратной косметологии в домашних условиях**

- Оборудование для домашней косметологии
- Показания и правила использования

## **Раздел 10. Подготовка, выполнение макияжа**

### **Тема 19. Подготовка к процедурам с использованием декоративной косметики**

- Правила приема клиента, создание благоприятной обстановки
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм при обслуживании клиента
- Соблюдение последовательности при подготовительных работах перед выполнением макияжа
- Изучение строения, форм, пропорций лица
- Особенности ухода за кожей лица при применении средств декоративной косметики
- Правильное и умелое выполнение заключительных работ после оказания услуги

### **Тема 20. Оборудование, принадлежности, материалы. Набор визажиста.**

- Инструмент мастера по визажу (пульверизаторы, мерные стаканы, мензурки, спонжи, шпатели, повязка для волос, пелерина, ватные палочки и ватные диски)
- Нормы расхода
- Техника безопасности при работе с колюще-режущими инструментами

### **Тема 21. Технические приемы выполнения макияжа**

- Освоение приемов владения инструмента, правила одновременной работы нескольких инструментов, приемов держания кистей, аппликаторов, карандашей и т.д.

### **Тема 22. Косметические средства для макияжа**

- Приемы выполнения макияжа. Необходимый инструмент для каждого приема.
- Правила использования декоративной косметики

### **Тема 23. Последовательность выполнения макияжа**

- Последовательность в выполнении макияжа согласно инструкции, технологического процесса
- Нормы времени для различной сложности макияжа

### **Раздел 11. Типы лица**

### **Тема 24. Изменения формы лица специальными косметическими средствами**

- Подбор необходимой формы макияжа, учитывая тип лица
- Коррекция формы лица
- Использование современных технологий в работе

### **Тема 25. Коррекция формы бровей**

- Использование декоративной косметики для оформления бровей
- Способы оформления бровей

### **Тема 26. Профессиональная грунтовка, коррекция недостатков: морщин, прыщиков, красных пятен, синевы под глазами**

- Способы устранения недостатков

### **Раздел 12. Цветотипы**

### **Тема 27. Цветовые типы и их признаки**

- Цветотипы весна, зима, осень и лето (тон кожи ближе к холодному розовому или к лососево-розовому — теплomu)
- Подбор декоративной косметики, используя знания о цветотипах

### **Тема 28. Как определяется свой собственный тип, идеальный макияж для каждого типа**

- Алгоритм определения своего типа кожи (тон кожи ближе к холодному розовому или к лососево-розовому — теплomu)

### **Тема 29. Теория светотени**

- Изображение объемного пространства
- Перспектива, композиция рисунка, понятие о светотени

### **Раздел 13. Макияж**

### **Тема 30. Макияж глаз: как увеличить маленькие глаза, как скорректировать опущенные уголки глаз**

- Приемы коррекции в макияже глаз

### **Тема 31. Мужской макияж**

- Чтение схем макияжа
- Создание эскизов макияжа
- Отработка разработанных схем
- Учет индивидуальных особенностей клиента

### **Тема 32. Возрастной макияж**

- Чтение схем макияжа
- Создание эскизов макияжа
- Отработка разработанных схем
- Учет индивидуальных особенностей клиента

### **Тема 33. Схема макияжа глаз (классическая, уголок, банан)**

- Чтение схем макияжа
- Создание эскизов макияжа
- Отработка разработанных схем
- Учет индивидуальных особенностей клиента

### **Тема 34. Дневной макияж «невидимка»**

- Чтение схем макияжа
- Создание эскизов макияжа
- Отработка разработанных схем
- Учет индивидуальных особенностей клиента

### **Тема 35. Деловой макияж**

- Чтение схем макияжа
- Создание эскизов макияжа
- Отработка разработанных схем
- Учет индивидуальных особенностей клиента

### **Тема 36. Вечерний макияж**

- Чтение схем макияжа
- Создание эскизов макияжа
- Отработка разработанных схем
- Учет индивидуальных особенностей клиента

### **Тема 37. Макияж невесты (свадебный макияж)**

- Чтение схем макияжа
- Создание эскизов макияжа
- Отработка разработанных схем
- Учет индивидуальных особенностей клиента

### **Тема 38. Модные тенденции в макияже**

- Знакомство с самыми современными направлениями в макияже и модными подиумными образами. Использование полученных знаний на практике.

### **Тема 39. Макияж с обложки**

- Типы лица
- Коррекция лица макияжем
- Требования при создании сложного макияжа
- Инструменты, приспособления при выполнении сложного макияжа
- Чтение схем макияжа
- Создание эскизов макияжа
- Отработка разработанных схем
- Учет индивидуальных особенностей клиента

### Список литературы:

1. Косметология/Дрибноход Ю.Ю. 2013 г.
2. Микротоковая терапия/ Н.Баховец, методическое пособие, 76 стр. 2015 г.
3. Гальванизация, ионофорез, дезинкрустация/ Н.Баховец, методическое пособие, 76 стр. 2015 г.
4. ЭСТЕТИКА ЛИЦА: методы аппаратной косметологии/ Н.Баховец, 188 стр. 2015 г.
5. Современные пилинги: химический пилинг, лазерная шлифовка, механическая дермабразия, плазменная шлифовка. 2-е издание доп. (Эрнандес Е.И., Пономарев И., Ключарева С.) 2013 г.
6. Анатомия по Пирогову (Атлас анатомии человека). Голова. Шея. Т.2. Шилкин В.В., Филимонов В.И 2013 г.
7. Полный курс массажа - Фокин В.Н. - Учебное пособие, 2004 г.
8. Основы дерматологии. Учебное пособие для косметологов. С.В.Сикорская, А.В.Сикорская, 2011 г.