

**ЧОУ ДО «ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА КОРРЕСПОНДЕНТСКОГО  
ОБУЧЕНИЯ»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом ЧОУ ДО «ЕШКО»  
от 26 декабря 2025 г. № 9

**Принята**  
решением УМС ЧОУ ДО «ЕШКО»  
Протокол № 5 от 25 декабря 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса**  
**«Современная косметология»**

Направленность: социально-гуманитарная.

Курс разработан Европейской школой корреспондентского обучения.

**Белгород, 2026**

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Цели образовательного процесса**

Программа курса «Современная косметология» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов обучающихся в получении необходимых базовых знаний и навыков эстетического ухода за внешностью для:

- сохранения молодости, красоты и физического здоровья;
- профессионального самоопределения и формирования мотивации к трудовой деятельности по профессиям, востребованным на рынке труда;
- повышения потребительской грамотности и умения ориентироваться в широком ассортименте предлагаемой косметической продукции и профессиональных услуг;
- правильного и эффективного использования косметических препаратов, современных технологий и программ ухода за кожей лица и тела.

## **1.2. Рекомендуемый возрастной уровень и базовые знания**

Курс ориентирован на взрослых, имеющих образование не ниже среднего общего. Наличие любого уровня медицинской подготовки повышает эффективность обучения.

## **1.3. Язык, на котором осуществляется обучение: русский.**

## **1.4. Форма обучения на курсе: заочная.**

## **1.5. Формат учебных материалов курса: электронный (цифровые учебные журналы с уроками – в формате pdf).**

## **1.6. Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

В Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к электронным образовательным ресурсам и сервисам, позволяющим в режиме онлайн изучать и отрабатывать учебные материалы уроков, выполнять и предоставлять на проверку домашние работы с целью текущего контроля знаний и взаимодействия с личным преподавателем, проходить промежуточную аттестацию и заочное письменное экзаменационное тестирование онлайн для получения Свидетельства ЕШКО.

## **1.7. Минимальные системные требования к оборудованию при реализации программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Системные требования для персонального компьютера (PC/Mac):

- браузер с поддержкой HTML5;
- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- Adobe Reader;
- минимальный размер экрана 1024x768.

Системные требования для персонального планшетного компьютера (Android/iOS):

- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- система: Andriod 4.2 и новее/iOS 7 и новее;
- минимальный размер экрана 7 дюймов.

**1.8. Нормативный срок освоения программы курса с учетом прохождения итоговой аттестации (сдачи письменного заочного итогового экзамена):**

- 14 месяцев в нормальном темпе обучения (освоение одного учебного журнала в месяц);
- 8 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение двух учебных журналов в месяц);
- 6 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение трех учебных журналов в месяц).

**1.9. Общий объем учебной работы:** 196 часов. Включает изучение учебных материалов курса, выполнение практических заданий и домашних работ (192 часа) + выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста (нормативное время – 4 часа).

**1.10. Рекомендуемое время изучения 1 учебного журнала, содержащего 2 урока:** 16 часов в месяц / 4 часа в неделю / не менее 30 минут в день.

**1.11. Учебно-методическое обеспечение**

- **Информационно-ознакомительные материалы в свободном доступе на интернет-сайте ЕШКО:**

– *Пробный урок.* Дает представление о системе обучения на курсе, методе подачи материала, содержании курса. Включает советы и рекомендации по организации эффективной работы над учебным материалом, фрагменты уроков курса, упражнения, образец домашнего задания. Предлагается в электронной версии.

- **Учебные материалы в рамках программного комплекта курса:**

1) *Письмо старшего преподавателя.* Включает методические рекомендации и разъяснения, касающиеся основных этапов организации учебного процесса. Высылается по электронной почте при предоставлении доступа к курсу.

**В Личном кабинете на сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к следующим учебно-методическим материалам:**

2) *Учебные журналы с уроками в электронном (цифровом) формате – pdf (общее количество учебных журналов: 12 / уроков: 24 – по 2 урока в каждом учебном журнале).* Содержат теоретический материал, практические упражнения, методические рекомендации, домашние работы. Учебный журнал с уроками 1–2 включает *программу курса (содержание)*.

3) *Домашние задания (общее количество: 24).* Доступ для выполнения в режиме онлайн в Личном кабинете в разделе «Домашние работы и итоговый тест».

4) *Итоговый экзаменацыйный тест для получения Свидетельства ЕШКО.* Построен на материале всего курса, включает теоретическую и практическую части. Допуск к экзаменацному тестированию предоставляется в соответствии с условиями обучения.

## **1.12. Дополнительное учебно-методическое обеспечение:**

Обучающимся предоставляется возможность доступа к вебинарам/архиву видеозаписей, онлайн-консультациям и иным дополнительным образовательным услугам и ресурсам ЕШКО, предлагаемым к использованию посредством информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

## **1.13. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

В результате изучения программного материала курса студент должен:

**ЗНАТЬ:**

– определения ключевых понятий и терминов; правила проведения процедур по уходу за кожей лица в зависимости от ее типа и возраста; комплексные программы ухода за кожей рук и ног; показания и противопоказания к проведению различных видов косметологических процедур; особенности ухода за кожей в салоне и в домашних условиях; классификации косметических средств в зависимости от их физико-химической структуры; положительные и отрицательные стороны проведения фито-, арома-, СПА, диетотерапии; классификации масок и порядок их применения; технологии самостоятельного приготовления косметических средств; приемы окраски, наращивания и укрепления волос; технологию выполнения базовых видов косметологических процедур (пилинг, вапоризация, вакуумная чистка лица, лимфодренаж и др.); правила оказания доврачебной помощи при кожных заболеваниях; технику выполнения маникюра и педикюра; методики нехирургического омоложения; виды и приемы современного косметического массажа, мануальной терапии, рефлексотерапии и акупунктуры; современные аппаратно-физиотерапевтические методы для коррекции фигуры и особенности их использования; инструментарий, техники и приемы профессионального макияжа;

**УМЕТЬ:**

– определять типы кожи, составлять индивидуальные программы ухода за кожей разных типов с учетом ее возрастных изменений; проводить предварительную диагностику кожных дефектов; правильно осуществлять домашний уход за проблемной кожей; выполнять комплекс косметической гимнастики; квалифицированно ухаживать за волосами; профессионально выполнять маникюр и педикюр; проводить косметический массаж; создавать комплексные СПА-программы по уходу за телом на основании принципов бальнеологии; дифференцировать косметические препараты для домашнего и салонного ухода за кожей;

– свободно ориентироваться в широком ассортименте готовой косметической продукции; использовать методы и средства нетрадиционной медицины в косметологических целях;

**ВЛАДЕТЬ:**

– представлениями о строении кожи и ее основных физиологических функциях; современных косметических технологиях ухода за кожей; основных кожных косметических дефектах, причинах их появления, а также комплексных программах устранения косметических дефектов; заболеваниях волос, ногтей, кожи лица, рук и ног, встречающихся в работе косметолога, и методах их лечения; структуре волос; принципах и предназначении корнеотерапии; процессах перестройки, происходящих в организме в период климакса и задачах ге-

ронтокосметологии; правилах подбора косметических препаратов; инъекционных методах лечения; контурной пластике; нетрадиционных методах лечения, применяемых в косметологии; основных методах физиотерапии и аппаратной косметологии; влиянии косметических СПА-программ на кожу и организм человека в целом.

#### **1.14. Форма и способ организации текущего контроля успеваемости**

Качество усвоения учебного материала контролируется преподавателем поурочно путем проверки домашних работ, выполненных обучающимся.

Домашние работы предоставляются на проверку в режиме онлайн. Оцениваются по пятибалльной шкале.

Общее количество домашних работ, предусмотренных программой курса – 24.

#### **1.15. Промежуточная аттестация**

Проводится по результатам выполнения всех домашних работ, предусмотренных программой курса, по критерию «аттестован»/«неаттестован».

Обучающийся считается аттестованным, если минимальное значение среднего балла по результатам выполнения всех домашних работ курса, предусмотренных программой, соответствует оценке 3 (удовлетворительно).

Допуск к сдаче письменного заочного экзамена осуществляется на основании положительного результата промежуточной аттестации.

#### **1.16. Форма итоговой аттестации**

Обучение на курсе завершается обязательной итоговой аттестацией в форме письменного заочного экзамена (тестирования).

Сдача итогового экзамена входит в нормативный срок освоения программы курса, выбранный обучающимся с учетом темпа обучения. Срок прохождения итоговой аттестации составляет не более 2-х месяцев.

Задания письменного заочного итогового экзамена предоставляются обучающемуся в виде итогового экзаменационного теста, охватывающего программу всего курса и включающего 2 части (теоретическую и практическую).

По результатам выполнения теоретической и практической частей экзаменационного теста выставляется общая итоговая оценка.

Выпускникам, имеющим результат итоговой аттестации не ниже оценки «удовлетворительно», выдается Свидетельство ЕШКО, подтверждающее обучение на курсе, его окончание и успешную сдачу письменного заочного итогового экзамена с указанием полученной оценки и общего количества учебных часов.

## 2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество		Объем самостоятельной работы в часах	
		уроки (№№ уроков)	дом. работы	теоретическая часть	практическая часть
1	<b>История косметики и косметологии. Древние рецепты красоты</b>	1 (ур.1)	1	7	9
2	<b>Анатомия и физиология кожи и ее придатков. Типы кожи. Уход за молодой и нормальной кожей лица</b>	1 (ур.2)	1		
3	<b>Особенности ухода за кожей различных типов в условиях косметического кабинета и в домашних условиях</b>	1 (ур.3)	1	7	9
4	<b>Косметические средства. Характеристика и правила подбора.</b>	1 (ур.4)	1		
5	<b>Коррекция недостатков кожи в условиях косметического кабинета и в домашних условиях. Антистрессовая программа ухода за кожей</b>	1 (ур.5)	1	7	9
6	<b>Виды пилингов. Техника их выполнения. Дермопланинг.</b>	1 (ур.6)	1		
7	<b>Виды косметических процедур. Техника выполнения</b>	1 (ур.7)	1	7	9
8	<b>Себорея. Виды, методы лечения и уход за кожей</b>	1 (ур.8)	1		
9	<b>Корнеотерапия в косметологии. Уход за кожей вокруг глаз</b>	1 (ур.9)	1	6	10
10	<b>Уход за волосами. Окраска волос. Правила подбора косметических средств по уходу за волосами</b>	1 (ур.10)	1		
11	<b>Уход за кожей рук и ног. Варикозное расширение вен. Правила и техника выполнения маникюра и педикюра.</b>	1 (ур.11)	1	6	10
12	<b>Заболевания волос, ногтей, кожи рук и ног. Помощь в условиях косметического кабинета. Технологии наращивания ногтей</b>	1 (ур.12)	1		
13	<b>Проблемы климакса и возрастные изменения кожи. Программа ухода за увядающей кожей</b>	1 (ур.13)	1	6	10

<b>14</b>	<b>Косметический массаж. Виды и техника выполнения</b>	<b>1</b> <b>(ур.14)</b>	<b>1</b>		
<b>15</b>	<b>Заболевания кожи, встречающиеся в работе косметолога. Диагностика и помощь в условиях косметического кабинета</b>	<b>1</b> <b>(ур.15)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>16</b>	<b>Эпилияция и депиляция. Техника выполнения</b>	<b>1</b> <b>(ур.16)</b>	<b>1</b>		
<b>17</b>	<b>Понятие о контурной пластике. Миолифтинг. Мезотерапия</b>	<b>1</b> <b>(ур.17)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>18</b>	<b>Физиотерапия и аппаратная косметология</b>	<b>1</b> <b>(ур.18)</b>	<b>1</b>		
<b>19</b>	<b>Нетрадиционные методы лечения, применяемые в косметологии</b>	<b>1</b> <b>(ур.19)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>20</b>	<b>Методы коррекции фигуры. Салонные и домашние процедуры по уходу за телом. Косметика для беременных</b>	<b>1</b> <b>(ур.20)</b>	<b>1</b>		
<b>21</b>	<b>Бальнеология. Косметика для солнца. Акватерапия. Фанготерапия. Стоунтерапия</b>	<b>1</b> <b>(ур.21)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>22</b>	<b>Декоративно-эстетическая косметология. Инструменты. Техника и приемы визажа</b>	<b>1</b> <b>(ур.22)</b>	<b>1</b>		
<b>23</b>	<b>Микропигментирование и татуаж. Пирсинг</b>	<b>1</b> <b>(ур.23)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>24</b>	<b>Организация работы косметического кабинета. Искусство общения с клиентами</b>	<b>1</b> <b>(ур.24)</b>	<b>1</b>		
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>76</b>	<b>116</b>
<b>Выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста</b>					<b>4</b>
					<b>ИТОГО: 196</b>

### **3. УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

#### **3.1. График предоставления учебных материалов по выбору обучающегося в соответствии с договором на оказание платных образовательных услуг:**

- поэтапное (помесячное) получение доступа к учебным материалам в соответствии с выбранным темпом обучения;
- получение доступа к полному комплекту учебных материалов курса единовременно.

#### **3.2. Продолжительность обучения на курсе с учетом темпа освоения учебного материала и срока прохождения итоговой аттестации:**

##### **■ 14 месяцев – при нормальном темпе обучения (*освоение одного учебного журнала в месяц - 1/1*)**

<b>Месяц обучения</b>	<b>Кол-во учебных журналов</b>	<b>№№ уроков</b>	<b>Объем учебной работы в часах</b>
1 месяц	1	уроки 1-2	16
2 месяц	1	уроки 3-4	16
3 месяц	1	уроки 5-6	16
4 месяц	1	уроки 7-8	16
5 месяц	1	уроки 9-10	16
6 месяц	1	уроки 11-12	16
7 месяц	1	уроки 13-14	16
8 месяц	1	уроки 15-16	16
9 месяц	1	уроки 17-18	16
10 месяц	1	уроки 19-20	16
11 месяц	1	уроки 21-22	16
12 месяц	1	уроки 23-24	16
13 месяц 14 месяц	<b>итоговая аттестация</b> (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>196</b>

\* при выборе графика получения учебных материалов курса полным комплектом доступ ко всем материалам учебного комплекса предоставляется в 1-й месяц обучения

■ 8 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение двух учебных журналов в месяц - 2/1*)

<b>Месяц обучения</b>	<b>Кол-во учебных журналов</b> • доступ в Личном кабинете *	<b>№№ уроков</b>	<b>Объем учебной работы в часах</b>
<b>1 месяц</b>	<b>2</b>	<b>уроки 1-4</b>	<b>32</b>
<b>2 месяц</b>	<b>2</b>	<b>уроки 5-8</b>	<b>32</b>
<b>3 месяц</b>	<b>2</b>	<b>уроки 9-12</b>	<b>32</b>
<b>4 месяц</b>	<b>2</b>	<b>уроки 13-16</b>	<b>32</b>
<b>5 месяц</b>	<b>2</b>	<b>уроки 17-20</b>	<b>32</b>
<b>6 месяц</b>	<b>2</b>	<b>уроки 21-24</b>	<b>32</b>
<b>7 месяц</b> <b>8 месяц</b>	<b>итоговая аттестация</b> (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>196</b>

■ 6 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение трех учебных журналов в месяц - 3/1*)

<b>Месяц обучения</b>	<b>Кол-во учебных журналов</b> • доступ в Личном кабинете *	<b>№№ уроков</b>	<b>Объем учебной работы в часах</b>
<b>1 месяц</b>	<b>3</b>	<b>уроки 1-6</b>	<b>48</b>
<b>2 месяц</b>	<b>3</b>	<b>уроки 7-12</b>	<b>48</b>
<b>3 месяц</b>	<b>3</b>	<b>уроки 13-18</b>	<b>48</b>
<b>4 месяц</b>	<b>3</b>	<b>уроки 19-24</b>	<b>48</b>
<b>5 месяц</b> <b>6 месяц</b>	<b>итоговая аттестация</b> (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>196</b>

\* при выборе графика получения учебных материалов курса полным комплектом доступ ко всем материалам учебного комплекса предоставляется в 1-й месяц обучения

## **4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **4.1. История косметики и косметологии. Древние рецепты красоты**

Косметика Древнего Египта. Косметика Древней Греции и Рима. Косметика Древнего Востока. Косметика стран Европы эпохи Возрождения. Косметика Древней Руси. Развитие современной косметологии. *Домашняя работа.*

### **4.2. Анатомия и физиология кожного покрова. Типы кожи. Уход за нормальной и молодой кожей**

Анатомическое строение кожи. Структурные элементы кожи. Цвет кожи. Функции кожи. Типы кожи. Основные методы определения типов кожи. Способы тестирования возрастных изменений кожи. Уход за нормальной кожей. Уход за молодой кожей. Программа профессионального ухода в косметическом салоне. *Домашняя работа.*

### **4.3. Особенности ухода за кожей различных типов в условиях косметического кабинета и в домашних условиях**

Стратегия и тактика ухода за кожей в домашних условиях. Уход за жирной кожей лица. Рецепты изготовления масок для жирной кожи лица. Уход за сухой кожей лица. Рецепты изготовления масок для сухой кожи лица. Уход за комбинированной кожей лица. Особенности ухода за кожей различных типов в условиях косметического кабинета. *Домашняя работа.*

### **4.4. Косметические средства. Характеристика и правила подбора**

Характеристика косметических средств. Косметика для массового потребления – «mass market». Селективная косметика. Элитная косметика класса «люкс». Аптечная косметика. Профессиональная косметика. Синдром отмены. Натуральная косметика. Правила хранения косметических средств. Клеточная («стволовая») косметика. Химический состав косметических средств. Аллергические и токсико-аллергические осложнения в дерматокосметологической практике. Правила подбора косметических препаратов. Технология самостоятельного приготовления косметических средств. *Домашняя работа.*

### **4.5. Коррекция недостатков кожи в условиях косметического кабинета и в домашних условиях. Антистрессовая программа ухода за кожей**

Коррекция недостатков кожи в условиях косметического кабинета. Ранние морщины. Дряблая кожа. Пористая кожа. Краснота лица и кожи. Веснушки. Родинки и родимые пятна. Диагностика кожных дефектов. Составление индивидуальной программы ухода за кожей. Стрессы и состояние кожи. Техника выполнения антистрессовой программы. *Домашняя работа.*

### **4.6. Виды пилингов. Техника их выполнения. Дермапланинг**

Понятие о пилинге. Виды пилингов. Техника проведения пилинга в домашних условиях. Подготовка к пилингу. Порядок выполнения процедуры. Химический пилинг. Поверхностный химический пилинг. Срединный химический пилинг. Глубокий химический пилинг. Косметический (биологический) пилинг. Механический пилинг. Дермабразия кожи. Техника выполнения процедуры. Микродермабразия. Пилинг с использованием физических воздействий. Техника выполнения ультразвукового пилинга. Воздействие на кожу различных методов пилинга. Лазерная шлифовка кожи. *Домашняя работа.*

### **4.7. Виды косметических процедур. Техника выполнения**

Вапоризация и озонирование кожи. Показания и противопоказания к проведению вапоризации. Маски. Техника выполнения и рецепты приготовления. Маски для домашнего использования. Активные витаминные маски для домашнего использования. Вакуумная чистка лица и вакуумный лимфодренаж. Методика проведения вакуумной чистки лица. Методика проведения вакуумного лимфодренажа лица. Вакуум-спрей. *Домашняя работа.*

#### **4.8. Себорея. Виды, методы лечения и уход за кожей**

Понятие о себорее. Общие клинические признаки сухой и жирной себореи. Различия в течении себореи. Сухая себорея. Домашние процедуры. Профессиональная программа ухода за кожей, пораженной сухой себореей. Жирная себорея. Профессиональная программа ухода за кожей, пораженной жирной жидкостью себореей. Профессиональная программа ухода за кожей, пораженной жирной густой себореей. Домашние процедуры по уходу за кожей, пораженной жирной себореей. Акне (угри). Лечение угревой сыпи. Уход за проблемной кожей в домашних условиях. Фитотерапия. Маски для проблемной кожи, пораженной угрями. Техника выполнения процедуры механической чистки лица. Программа ухода за кожей лица с куперозом. *Домашняя работа.*

#### **4.9. Корнеотерапия в косметологии. Уход за кожей вокруг глаз**

Понятие о корнеотерапии. Строение кожного барьера. Стратегия и тактика корнеотерапии. Уход за кожей вокруг глаз. Ежедневная программа ухода за кожей вокруг глаз. Профессиональная программа ухода за кожей век. Темные круги под глазами. Окраска и завивка ресниц. Косметическая гимнастика. *Домашняя работа.*

#### **4.10. Уход за волосами. Окраска волос. Правила подбора косметических средств по уходу за волосами**

Волосы. Строение волоса. Фазы роста волос. Диагностика типов волос. Окраска волос. Выбор цвета. Этапы окраски волос. Новая краска, нанесенная на старую. Технология окраски волос после химической завивки. Осветление волос. Окраска в черный цвет. Окраска в золотисто-медовые оттенки. Уход за окрашенными волосами. Уход за поврежденными волосами. Правила подбора косметических средств по уходу за волосами. Характеристика шампуней. Кондиционеры. Ополаскиватели. Маски. Кремы. Бальзамы. Средства для укладки волос. Программа укрепления волос. Массаж волосистой части головы. *Домашняя работа.*

#### **4.11. Уход за кожей рук и ног. Варикозное расширение вен. Правила и техника выполнения маникюра и педикюра**

Уход за кожей рук. Массаж рук. СПА-массаж. Программа укрепления ногтей. Уход за кожей ног. Программа ухода за кожей ног. «Диабетическая стопа». Деликатный уход. Маникюр. Снятие лака. Удаление кутикулы. Формирование формы ногтя. Уход за кожей и ногтями. Нанесение основы. Нанесение лака. Педикюр. Варикозное расширение вен. Диагностика. Методы лечения. Профилактика. *Домашняя работа.*

#### **4.12. Заболевания волос, ногтей, кожи рук и ног. Помощь в условиях косметического кабинета. Технологии наращивания ногтей**

Микозы. Перхоть. Лечебные шампуни для лечения перхоти. Онихомикозы. Мозоли. Искривление большого пальца стопы. Трецины на пальцах. Трецины на пятках. Судороги. Онемение рук. Потливость. Краснота рук. Лейконии. Болезненные заусеницы. Волнистость ногтей. Врастание ногтя. Технологии коррекции и наращивания ногтей. Техника наращивания и укрепления ногтей при помощи файбергласса. Техника наращивания ногтей при помощи типсов. Техника наращивания ногтей при помощи накладных ногтей (форм). Салонные техники наращивания ногтей. Технологии наращивания ногтей. Парафинотерапия. Парафанго. *Домашняя работа.*

#### **4.13. Проблемы климакса и возрастные изменения кожи. Программа ухода за увядающей кожей**

Понятие о менопаузе. Механизмы старения организма. Понятие геронтокосметологии. Косметика для увядающей кожи. Антиэйджинговая программа ухода за зрелой кожей в домашних условиях. Биоритмы кожи. Профессиональный уход за зрелой кожей. Салонная программа ухода за увядающей кожей. Инъекционные методы лечения. Ботокс. *Домашняя работа.*

#### **4.14. Косметический массаж. Виды и техника выполнения**

Биологическое действие массажа. Показания и противопоказания к косметическому массажу. Правила проведения массажа. Приемы массажа. Косметико-гигиенический массаж по крему. Дополнительные приемы косметического массажа. Специальный массаж для увядающей кожи. Лечебный массаж. Массаж по схеме профессора А.И. Поспелова. Массаж при последствиях угревой сыпи. Пластический массаж. Испанский массаж. *Домашняя работа.*

#### **4.15. Заболевания кожи, встречающиеся в работе косметолога. Диагностика и помощь в условиях косметического кабинета**

Классификация кожных патологий. Первичные элементы кожной сыпи. Вторичные элементы кожной сыпи. Дерматит контактный. Дерматит токсико-аллергический. Крапивница. Рубцы. Аномалии пигментации кожи. Демодекоз. Вирусные заболевания кожи. Грибковые заболевания. *Домашняя работа.*

#### **4.16. Эпиляция и депиляция. Техника выполнения**

Механическая депиляция. Сбривание нежелательных волос. Удаление волос при помощи маникюрного пинцета. Удаление волос при помощи электроэпилятора. Биоэпиляция. Способы удаления волос методом биоэпиляции. Биоэпиляция в домашних условиях. Биоэпиляция в салоне. Химическая депиляция. Удаление волос при помощи депиляториев. Электроэпиляция. Ультразвуковая эпиляция. Лазерная эпиляция. Фотоэпиляция. Показания к различным методам удаления нежелательных волос. *Домашняя работа.*

#### **4.17. Контурная пластика. Миолифтинг. Мезотерапия**

Понятие о контурной пластике. Контурная пластика небиологическими полимерными материалами. Контурная пластика комбинированными материалами. Контурная пластика биологическими материалами. Миолифтинг. Маски для нехирургической подтяжки лица. Порядок нанесения лифтинговой маски. Мезотерапия. Техника выполнения процедуры мезотерапии. Противопоказания к мезотерапии. *Домашняя работа.*

#### **4.18. Физиотерапия и аппаратная косметология**

Аппаратные физиотерапевтические процедуры. Криотерапия. Криотерапия «снегом угольной кислоты». Криопилинг. Криотерапия волосистой части кожи головы. Косметическая электротерапия. Гальванизация. Чистка с дезинкрустацией. Ионизация. Д'арсонвализация. Показания и противопоказания к проведению д'арсонвализации. Методики д'арсонвализации. Уход за аппаратом. Электрокоагуляция. Микротоковая терапия. Ультразвуковая фиотерапия. Ультра-фонофорез. *Домашняя работа.*

#### **4.19. Нетрадиционные методы лечения, применяемые в косметологии**

Талассотерапия. Основные компоненты талассотерапии. Методика проведения талассотерапевтических лечебных обертываний. Аюрведа. Философия косметологии аюрведы. Салоны аюрведической косметологии. Аюрведические методы ухода в домашних условиях. Гирудотерапия. Ароматерапия. Способы использования эфирных масел. Рекомендации по получению эфирного масла и ароматической воды в домашних условиях. *Домашняя работа.*

#### **4.20. Методы коррекции фигуры. Салонные и домашние процедуры по уходу за телом. Косметика для беременных**

Методы коррекции фигуры. Комплексная терапия неэстетических жировых отложений. Баночный массаж. Комплексное аппаратное воздействие. Решение проблем растяжек и целлюлита. Салонные и домашние процедуры по уходу за телом. Стрий. Лимфодренаж. Техника выполнения лечебно-косметических обертываний. Программа ухода за молочными железами и областью декольте. Косметика для беременных. Уход за молочными железами во время беременности. Предупреждение появления стрий во время беременности. Предупреждение появления целлюлита во время беременности. Уход за ногтями и волосами. Косметические средства для беременных. *Домашняя работа.*

**4.21. Бальнеология. Косметика для солнца. Акватерапия. Фанготерапия. Стоунтерапия**  
Понятие о СПА-уходе. Классификация СПА-процедур. Аэротерапия. Гелиотерапия. Солнце-защитные средства. Солярии. Автозагар. Косметика для загара в солярии. Акватерапия. Основы водолечения. Ванны. Турецкая баня (хамам). Японская баня (ясураги). Лечебные косметологические глины. Лечебные грязи (фанготерапия). Стоунтерапия. Кapsула красоты. *Домашняя работа.*

**4.22. Декоративно-эстетическая косметология. Инструменты. Техника и приемы визажа**  
Цветовая гамма времен года. Весенний тип внешности. Летний тип внешности. Осенний тип внешности. Зимний тип внешности. Тrimming – коррекция объема бровей. Инструменты для визажа и характеристика средств декоративной косметики. Тональные средства. Губная помада. Правила корректировки губ. Косметика для глаз. Маскировка недостатков – нанесение тона для лица. Корректировка синевы под глазами. Корректировка рельефа и выравнивание морщин. Выбор цветовой гаммы. Выбор и техника нанесения декоративных средств макияжа. *Домашняя работа.*

#### **4.23. Микропигментирование и татуаж. Пирсинг**

Перманентный макияж. Татуаж. Оборудование и характеристика красителей. Пигменты. Правила художественного контурирования. Обезболивание процедуры. Противопоказания. Техника выполнения перманентного макияжа. Перманентный макияж для глаз. Перманентный макияж для бровей. Перманентный макияж для губ. Уход за кожей после процедуры. Коррекция рубцов. Техника выполнения временного биотатуажа из хны «мэнди». Пирсинг. Техника выполнения пирсинга. *Домашняя работа.*

#### **4.24. Организация работы косметического кабинета. Искусство общения с клиентами**

Косметический центр (косметический салон, салон красоты). Структура косметического салона. Оборудование и требования санитарно-гигиенических норм. Оснащение кабинета. Дезинфекция инструментов. Искусство общения с клиентами. Конституционные типы клиентов салона красоты. Тип сангвиники. Тип холерики. Тип меланхолики. Тип флегматики. Программа ухода за кожей в условиях косметического кабинета. Жирная кожа. Угревая болезнь (акне). Сухая кожа. Гиперпигментация кожи. Сосудистые патологии кожи лица. Чувствительная кожа. Увядающая кожа. Уход за кожей шеи, груди и декольте. *Домашняя работа.*

**ПРИМЕЧАНИЕ:** структура каждого тематического блока включает в себя теоретический материал, практические и домашние задания.

### **5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ**

- 5.1. Марголина А.А., Эрнандес Е.И. Новая косметология. Косметические средства: ингредиенты, рецептуры, применение. – Издательский дом «Косметика & Медицина», 2025. – 528с.
- 5.2. Эрнандес Е.И., Юцковская Я.А. Новая косметология. Основы современной косметологии. 2-е издание. – Издательский дом «Косметика & Медицина», 2024. – 432с.