

Общество с ограниченной ответственностью  
«ДПО ФСО»  
(ООО «ДПО ФСО»)

Утверждаю

Директор

ООО «ДПО ФСО»

Орлов А.В.

2025 г.



Основная программа профессионального обучения  
профессиональной подготовки по профессии:  
«3141.Косметик-эстетист по уходу за лицом».

г. Новосибирск, 2025

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа содержит пояснительную записку, планируемые результаты обучения, календарный учебный график, учебный план, рабочие программы учебных дисциплин, организационно-педагогические условия реализации программы, методические и оценочные материалы.

Реализация образовательной программы проходит *в очной, очно-заочной, заочной форме обучения.*

Обучение по образовательной программе осуществляется в составе учебной группы.

Группа обучающихся – до 8 человек.

Продолжительность обучения по образовательной программе: 320 академических часов.

Количество часов, отводимое на изучение отдельных тем программы, последовательность их изучения в случае необходимости разрешается изменять при условии, что программы будут выполнены полностью по содержанию и общему количеству часов.

Максимальная аудиторная нагрузка для обучающихся составляет 34 часа в неделю, в период производственной практики – 30 часов.

Режим обучения – 8 часов в день.

Обучение проводится на русском языке.

График обучения: по мере комплектования группы в течение года.

Теоретическая часть проходит в учебном классе, оборудованном мульти-медийной аппаратурой, компьютером, учебно-наглядными пособиями, инструментами для специалиста по массажу лица и тела.

Программа производственного обучения составлена таким образом, чтобы по ней можно было обучать на рабочем месте в процессе выполнения производственных заданий.

В процессе обучения особое внимание должно быть обращено на необходимость прочного усвоения и выполнения всех требований и правил безопасности труда. В этих целях преподаватель теоретического и мастер (инструктор) производственного обучения помимо изучения общих правил по безопасности труда, предусмотренных программой, должны при изучении каждой темы или при переходе к новому виду работ при производственном обучении обращать внимание обучаемых на правила безопасности труда, которые необходимо соблюдать в каждом конкретном случае.

К концу обучения каждый обучающийся должен уметь выполнять все виды работ в соответствии с Приказом Минтруда России от 22.12.2014 N 1069н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг"

**Целью реализации образовательной программы** профессиональная подготовка по профессии «Косметик-эстетист по уходу за лицом» с целью профессионального обучения лиц, ранее не имевших профессии рабочего.

**Требования к кандидату на обучение.**

К кандидату на обучение по образовательной программе не предъявляются требования к наличию у него документа об образовании, документа об обучении, определенного уровня образования.

**Нормативно – правовое регулирование:**

Настоящая образовательная программа разработана ООО «ДПО ФСО» (ДАЛЕЕ – Учебный центр) в соответствии с:

Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании РФ»;

Федеральным законом № 99-ФЗ от 04.05.2011 «О лицензировании отдельных видов деятельности»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2020 № 438 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»

Приказом Минтруда России от 22.12.2014 N 1069н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг"

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

**В результате освоения программы обучающиеся должны знать:**

- требования к содержанию помещения и оборудованию кабинетов косметик-эстетистов;
- требования к условиям труда и обслуживания в кабинетах косметик-эстетистов;
- требования к личной гигиене персонала;
- санитарно-эпидемиологические правила и нормы содержания, дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации инструментов и зоны обслуживания (контактной зоны);
- основы дерматологии;
- особенности строения и физиологию кожи и мышц;
- принципы воздействия и основные виды косметических средств по уходу за кожей;
- состав и свойства вспомогательных материалов: салфеток косметических, тампонов целлюлозных, палочек и т.п.;
- технологию проведения косметических процедур поэтапно и в целом;
- способы и средства профилактического ухода за кожей, способных обеспечивать инфекционную безопасность потребителя и персонала;
- консультировать потребителей по вопросам гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- как работать с технической документацией, справочной литературой и другими информационными источниками;
- как соблюдать в профессиональной деятельности правила обслуживания клиентов; определять критерии качества услуг в профессиональной деятельности
- нормы и правила поведения и общения в деловой и профессиональной обстановке

**уметь:**

- пользоваться нормативными правовыми документами и инструкциями;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила обслуживания и профессиональную этику
- выполнять дезинфекцию и стерилизацию инструментов и контактной зоны, обработку рук и текущую уборку контактной зоны, обеспечивать инфекционную безопасность потребителя и исполнителя при оказании услуг;
- соблюдать требования техники безопасности при работе с оборудованием и инструментами во время выполнения всех видов косметических услуг;
- организовать рабочее место для выполнения косметических услуг;
- проводить обследование поверхности кожных покровов на наличие противопоказаний для реализации косметических услуг; заполнять диагностические карты;
- предлагать потребителям спектр имеющихся косметических услуг, объяснять потребителям целесообразность рекомендуемого комплекса и программы услуг.
- выполнять все технологические процессы косметических услуг в целом и поэтапно.
- выполнять массаж лица, чистки, пилинги и другие косметические услуги

**иметь практический опыт:**

- подготовки рабочего места, дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации инструментов при оказании косметических услуг;
- определения состояния кожи лица потребителя и заполнения диагностических карт;
- формирования комплекса услуг и выполнения косметических услуг в технологической последовательности;
- проведения консультаций потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей лица.

### **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

	Наименование разделов, тем	Общее к-во час.	В том числе		Форма аттестации
			Теоретич. занятия	Практич. занятия	
<b>1</b>	<b>Введение в специальность.</b>				1 зачет
1.1.	Понятие косметология	20	10	10	
1.2.	Юридические аспекты профессии	20	10	10	
1.3.	Устройство и содержания косметического кабинета	20	10	10	
1.4.	Профессиональная этика	18	10	8	
		2			<b>Зачет</b>
<b>2</b>	<b>Анатомия и физиология.</b>				
2.1.	Основы анатомии головы и шеи, иннервация и кровоснабжение лица и шеи.	<b>14</b>	<b>8</b>	6	
2.2.	Сердечно-сосудистая система человека.	<b>16</b>	<b>8</b>	8	
2.3.	Строение кожи лица.	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
2.4.	Типы кожи лица.	16	8	8	
2.5.	Состояние кожи лица и заболевания.	16	8	8	
		2			<b>Зачет</b>
<b>3</b>	<b>Уход за кожей лица.</b>				
3.1.	Косметическая химия.	24	14	10	
3.2.	Старение кожи, факторы и механизмы старения.	25	15	10	
3.3.	Косметические процедуры.	29	19	10	
		2			<b>Зачет</b>
<b>4</b>	<b>Массаж лица.</b>				

4.1.	Массаж лица.	12	8	4	
4.2.	Косметический массаж лица.	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
4.3.	Лимфодренажный массаж лица.	14	8	6	
4.4.	Массаж лица по Жаке.	16	8	8	
4.5.	Мануальный массаж лица Face Touch.	16	8	8	
		4			Квалификац ионный Экзамен
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>			

*\* - вариативная часть учебного плана разрабатывается по решению образовательной организации с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.*

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ.

#### Тема 1.1. Понятие косметология:

- Происхождение термина «косметология»;
- Косметология в разные исторические периоды (подход, отношение и восприятие людей, особенности).

#### Тема 1.2. Юридические аспекты профессии:

- Стандарты профессии косметик-эстетиста согласно законодательству РФ (размещение, площадь, параметры материалов используемых для отделки помещения, требование к мебели, требование к микроклимату, требования к освещению, требования к водоснабжению, организация санитарно-гигиенического и противозидемического режима работы, требование к обращению с отходами производства и потребления);
- Правила санитарии и гигиены при косметических услугах (СанПин 2.1.2.2631-10 Значение санитарии и гигиены в работе, средства индивидуальной защиты, асептика и антисептика, профзаболевания, инфекционные заболевания, профилактика, основные этапы обработки инструмента, правила устранения отходов).

#### Тема 1.3. Устройство и содержания косметического кабинета:

- Инструменты для косметической процедуры;
- Материалы для косметической процедуры (косметика, кожный дезинфектор, салфетки, перчатки, ватные диски, характеристика каждого препарата или материала и правила размещения на рабочем столе, правила применения и хранения, нормы расхода);
- Рабочее место мастера (кушетка, стул мастера, косметологический стол, освещение, интерьер);
- Аптечка.

#### Тема 1.4. Профессиональная этика.

- Понятие «профессиональная этика». Профессиональные моральные нормы - вежливость, предупредительность, тактичность, трудолюбие. Корректное поведение, такт и чувство меры. Моральные требования, предъявляемые к работникам сферы услуг.
- Внешний облик человека. Рекомендации по подбору одежды. Роль макияжа, прически в создании внешнего облика человека. Правила использования декоративной косметики, подбора прически. Опрятность - основное требование этикета к внешнему виду человека.
- Психологические аспекты делового общения. Основа общения. Деловое общение - понятие, основная задача. Умение общаться.
- Конфликты в деловом общении. Типы конфликтов: внутриличностный межличностный, межгрупповой, их характеристика. Типы конфликтов, их характеристика. Формулы конфликтов. Конфликтная ситуация. Разрешение конфликта, способы, их характеристика.

### РАЗДЕЛ 2. АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ.

**Тема 2.1. Основы анатомии головы и шеи, иннервация и кровоснабжение лица и шеи.**  
Строение, классификация костей и мышц лица

**Тема 2.2. Сердечно-сосудистая система человека.**

Основные понятия (артерии, вены, капилляры, лимфатическая система, лимфа, кровь).

### **Тема 2.3. Строение кожи лица.**

- Функции кожи (защитная, терморегулирующая, секреторно-выделительная, газообменная, резорбционная, депонирующая, иммунная, рецепторная (тактильная, болевая и температурная чувствительность).
- Строение кожи (эпидермис (роговой слой, блестящий слой, зернистый слой, шиповатый слой, базальный слой), дерма или собственно кожа, подкожная жировая клетчатка).

### **Тема 2.4. Типы кожи лица.**

- Нормальная, жирная, сухая, комбинированная. Постановка диагноза.

### **Тема 2.5. Состояние кожи лица и заболевания.**

- Купероз, акне, пигментация, чувствительная кожа.

## **РАЗДЕЛ 3. УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА**

### **Тема 3.1. Косметическая химия.**

- Составы и виды косметических средств, активные компоненты.

### **Тема 3.2. Старение кожи, факторы и механизмы старения.**

- Деформационный, усталый, мелкоморщинистый и мускульный типы старения и их характеристики. Факторы и механизмы старения.

### **Тема 3.3. Косметические процедуры.**

- Основные этапы косметического ухода, салонный уход, домашний уход. Чистка лица механическая, ультразвуковая. Понятие о химических пилингах, поверхностные пилинги в работе косметик-эстетиста. Аппаратная косметология. Составление салонных косметических программ для клиента.

## **РАЗДЕЛ 4. МАССАЖИ ЛИЦА**

### **Тема 4.1. Массаж лица.**

- Понятие термина «массаж». Классификация массажа. Косметические средства, используемые при массаже. Техника выполнения массажа рук. Основные массажные линии рук. Направление массажных движений.

### **Тема 4.2. Косметический массаж лица.**

- Характеристика массажа. Показания и противопоказания. Косметические средства, используемые при массаже. Техника выполнения массажа. Основные массажные линии. Направление массажных движений. Материалы, препараты, инструменты и оборудование, необходимое для проведения, нормы расхода, время проведения процедуры.

### **Тема 4.3. Лимфодренажный массаж лица.**

- Характеристика массажа. Показания и противопоказания. Косметические средства, используемые при массаже. Техника выполнения массажа. Основные массажные линии. Направление массажных движений. Материалы, препараты, инструменты и оборудование, необходимое для проведения, нормы расхода, время проведения процедуры.

#### **Тема 4.4. Массаж лица по Жаке.**

- Характеристика массажа. Показания и противопоказания. Косметические средства, используемые при массаже. Техника выполнения массажа. Основные массажные линии. Направление массажных движений. Материалы, препараты, инструменты и оборудование, необходимое для проведения, нормы расхода, время проведения процедуры.

#### **Тема 4.5. Мануальный массаж лица Face Touch.**

- Характеристика массажа. Показания и противопоказания. Косметические средства, используемые при массаже. Техника выполнения массажа. Основные массажные линии. Направление массажных движений. Материалы, препараты, инструменты и оборудование, необходимое для проведения, нормы расхода, время проведения процедуры.

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно-педагогические условия должны обеспечивать реализацию образовательной программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Для определения соответствия применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям и способностям обучающихся образовательная организация проводит профессиональное тестирование.

### 2. Материально-технические условия реализации образовательной программы.

#### *Материально-техническое оснащение:*

Стол для обучающегося – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., шкаф – 1 шт., компьютер – 1 шт., стул – 2 шт., кушетка косметологическая 1 шт., стул мастера -1 шт., учебно – методические материалы, планшет Toshiba - 1 шт.; мультимедийный видеопроектор Toshiba (модель)-1шт.; персональный компьютер Toshiba- шт. , МФУ ECOSYS M-3146- 1 шт, монитор Lenovo – 1 шт.

#### *Материалы и оборудование:*

1. Альгинатная маска в виде порошка (из расчета 20 гр. на 1 занятие на каждого обучаемого).
2. Аппарат с функцией вакуумного массажа.
4. Аппарат с функцией гальванической чистки.
5. Аппарат с функцией Дарсонваля, стеклянный электрод.
6. Аппарат с функцией ионофореза.
7. Аппарат с функцией ультразвуковой чистки (ультразвуковой скраберизлучатель в форме металлической лопатки).
8. Бумажные полотенца (из расчета 5 шт. на 1 занятия каждого обучаемого).
9. Аппарат для атравматической чистки лица.
10. Ватные палочки (из расчета 4 шт. на 1 занятие на каждого обучаемого).
11. Ватный диск (из расчета 5 шт. на 1 занятие на каждого обучаемого).
12. Восстанавливающий тоник(из расчета 5 мл на 1 занятие на каждого обучаемого).
13. Гель-проводник ультразвука.
14. Дезинфицирующая салфетка (из расчета 5 шт. на 1 занятие на каждого обучаемого).
15. Емкость для дезинфицирующего раствора.
16. Емкость для умывания пациента.
17. Ёмкость-контейнер для медицинских отходов класса «А».
18. Жидкое мыло (из расчета 5 мл на 1 занятие на каждого обучаемого).
19. Кожный антисептик для обработки рук (имитация).
20. Косметологические кушетки.
21. Шапочка одноразовая/широкая головная повязка (из расчета 1 шт. на каждого обучаемого).
22. Кремовая маска (из расчета 10 мл на 1 занятие на каждого обучаемого).
23. Лампа Вуда (имитация).
24. Лампа-лупа на стойке (имитация).
25. Манекен головы/Статист.
26. Манипуляционный стол.

27. Маска медицинская одноразовая (из расчета 1 шт. на 1 занятие на каждого обучаемого).
28. Массажное масло (из расчета 5 мл. на 1 занятие на каждого обучаемого).
29. Напольный коврик.
30. Нетканая косметологическая маска (из расчета 1 шт на 1 занятие на каждого обучаемого).
31. Очищающее молочко/гель (из расчета 5 мл на 1 занятие на каждого обучаемого).
32. Пакет для утилизации медицинских отходов класса «А», любого (кроме желтого и красного) цвета.
33. Перчатки медицинские нестерильные (из расчета 1 пара на 1 занятие на каждого обучаемого).
34. Шапочка одноразовая/широкая головная повязка (из расчета 1 шт. на каждого обучаемого).
35. Пилинг химический на основе АНА-кислоты (молочный пилинг) (из расчета 3 мл на 1 занятие на каждого обучаемого)
36. Плоская кисть для нанесения косметического средства
37. Простыня одноразовая (из расчета 1 шт. на 1 занятие на каждого обучаемого)
38. Салфетка марлевая нестерильная, размер 110x125 мм (из расчета 1 шт. на 1 занятие на каждого обучаемого)
39. Салфетка с антисептиком одноразовая (из расчета 3 шт. на 1 занятие на каждого обучаемого)
40. Спонжи для умывания (из расчета 2 шт на 1 занятие на каждого обучаемого)
41. Стол для расходных материалов
42. Стул косметолога/мастера
43. Тальк (из расчета 5 гр на 1 занятие на каждого обучаемого)
44. Чаша косметологическая.
45. Скребки буша.
46. Аппарат БМС.
47. Стерилизатор для инструментов.

### **3. Кадровое обеспечение реализации образовательной программы.**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование.

Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального цикла.

Преподаватели и мастера производственного обучения профессионального цикла получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

### **4. Информационно-методические условия реализации образовательной программы.**

Учебно-методическое и информационное, материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Образовательная программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами в соответствии с учебным планом. Имеются учебные пособия, разработанные преподавателями и мастером производственного обучения. Созданы электронные версии методических разработок преподавателей в соответствии с программой обучения. Имеется возможность подключения во время урока к сети Интернет.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Квалификационный экзамен (теоретическая часть)

Экзаменационные билеты являются примерными, их содержание при необходимости может корректироваться преподавателем.

#### Билет №1

Что такое асептика и антисептика. Методы стерилизации инструментов. Обработка аппаратуры Стадии купероза. Этапы программы тренинга сосудов. Какие ангиопротекторы Вы знаете?

#### Билет №2

Уход за деликатными зонами (веки и шея). Анатомо-физиологические особенности кожи век (эпидермис). Проблемы орбитальной зоны. Способы коррекции.

Увядание. Виды старения кожи. Типы старения. Классификация гравитационногоптоза.

#### Билет №3

Водно-липидный барьер кожи. Липиды эпидермиса. Последствия повреждения водно-липидного барьера. Восстановление барьера

Неотложные состояния в косметологии. Тактика действий.

#### Билет №4

Лекарственные формы: растворы, лосьоны, кремы, мази, гели, эмульсии и др. Алгоритм выбора лекарственной формы.

Сухая кожа. Влагоудерживающие структуры кожи и рогового слоя. NMF и его компоненты.

#### Билет №5

Состав кремов. Компоненты основы. Виды БАВ.

Дерматологические пилинги. Показания. Противопоказания. Классификация. Пилинги поверхностные (АНА, салициловый, ретиноевый, миндальный, феруловый). Механизм действия пилинговых агентов. Критерии выбора.

#### Билет №6

Типы кожи. Тесты для определения типов кожи. Основные принципы комплексного ухода за мужской кожей.

Дерматологические пилинги . Срединные и глубокие пилинги. ТСА. Предпилинговая подготовка. Постпилинговое ведение. Составление комбинированных схем коррекции косметических дефектов.

#### Билет №7

Определение акне. Морфологические элементы угревой сыпи. Степени тяжести.

Противовоспалительные ингредиенты

Особенности ухода за орбитальной зоной. Основные проблемы (отечность, пигментация, морщины). Методы их коррекции.

#### Билет №8

Отбеливание кожи. Типы кожи по Фитцпатрику. Средства, применяемые в косметологии для отбеливания. Методы и схемы отбеливания различных гипермеланозов.

Коррекция увядания. Основные anti-age ингредиенты. Методики стимуляции процессов обновления кожи.

#### Билет №9

Чувствительная кожа. Определение. Патогенез воспаления. Проницаемость кожи. Зуд кожи.

Компоненты, вызывающие раздражение кожи. Побочные действия косметических средств.

Коррекция в условиях салона

Определение себореи. Виды себореи. Перечислить себокорректоры.

#### Билет №10

Четыре способа увлажнения кожи. Примеры увлажняющих средств.

Оснащение косметологического кабинета. Этапы построения косметологической процедуры.

## Квалификационный экзамен (практическая часть)

### Виды работ (по выбору):

1. Выполнить уходовую процедуру подходящую под тип и состояние кожи лица.
2. Выполнить мануальную и ультразвуковую чистку лица.
3. Выполнить поверхностный химический пилинг.
4. Выполнить косметический массаж лица.
5. Выполнить лимфодренажный массаж лица.
6. Выполнить мануальный массаж лица Face Touch.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. «Анатомия человека» учебное пособие М.Р.Сапин, З.Г.Брыскина Изд. «Просвещение»1995
2. «Санитарные правила и нормы СанПин2122631-10 2014»

## 8. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК\*

	1 нед еля	2 не де ля	3 неде ля	4 неде ля	5 неде ля	6 неде ля	7 неде ля	8 неде ля	9 неде ля	10 неде ля	11 нед еля	12 не де ля	13 неде ля (праз ники )	И Т О Г О
Теория														
Практика														

\* - календарный учебный график разрабатывается отдельно на каждую учебную группу.