

Управление образования Администрации Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр профориентации и сопровождения профессионального самоопределения
учащихся (молодежи) Аксайского района



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦП и СПСУ АР

Кракаускене О.П.

Приказ № 26 «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Косметология и Фитокосметология»
108 часов - по 3 часа в неделю
(для учащихся 14-18 лет)

Под общей редакцией
Кракаускене Ольги Пантелеевны, к.п.н.

Автор-составитель:
Куликова Оксана Валерьевна

Педагог д/о:
Куликова Оксана Валерьевна

СОГЛАСОВАНО
на методсовете

Протокол № 1
«27» августа 2024 г.

ПРИНЯТО
на педсовете

Протокол № 1
«27» августа 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Косметология и фитокосметология» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей на период до 2022 года. (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726 – р);
- Стратегии развития воспитания до 2025 г. (Распоряжение об утверждении от 29.05. 2015 г. № 996 – р);
- Устава МБУ ДО ЦПиСПСУ АР;
- Учебного плана МБУ ДО ЦПиСПСУ АР на 2023-2024 учебный год;
- Годового календарного учебного графика МБУ ДО ЦПиСПСУ АР на 2023-2024 учебный год.
- Локального акта МБУ ДО ЦПиСПСУ АР и Положения о порядке разработки, оформления, содержания структурных компонентов и утверждения общеобразовательной программы.

Программа курса «Косметология и фитокосметология» основывается на содержании и принципах построения базовой школьной программы по анатомии и физиологии человека. Курс способствует познавательным возможностям обучающихся, является введением в профессию косметолога. Курс призван помочь обучающимся получить знания и приобрести навыки по уходу за лицом, телом, волосами, руками, ногами и ногтями.

В процессе реализации курса используются разнообразные формы, методы, технологии при организации занятий. Практико-ориентированный подход (практические занятия, игровые технологии, групповое сотрудничество, дискуссии, диалоговые формы), позволяет создавать образовательную среду, в которой формируются новые жизненные установки личности и соответствующие способности для их реализации: мобильность, сотрудничество, способность самостоятельно принимать решение.

Курс «Косметология и фитокосметология» является профессионально-ориентированным на косметические профессии, опирается на знания по предметам: биология, анатомия, химия, психология.

Программа рассчитана на 108 часов обучения для обучающихся 14-18 лет из расчета 3 часа в неделю.

Форма организации образовательного процесса – групповая, количество обучающихся в группе в соответствии с особенностями содержания программы.

Занятия могут проводиться по очной, очно-заочной, заочной, дистанционной формам обучения. Возможна блочно-модульная реализация программы.

Уровень программы – ознакомительный.

По окончании обучения проводится комплексный зачёт по косметологии и фитокосметологии.

Цели и задачи

Цель: формирование у учащегося понятий о косметологии, фитокосметологии, косметическом массаже.

Задачи:

Образовательные:

- дать основные необходимые теоретические понятия в сфере косметической деятельности;
- обучить доступным приёмам фитокосметологии, приёмам косметического массажа;
- научить планировать, анализировать учебно-познавательную деятельность;
- научить выбирать необходимые приборы и оборудование, владеть измерительными навыками, работать с инструкциями, описывать результаты, формулировать выводы;
- формировать навыки устного и письменного выступления о результатах своего исследования с использованием компьютерных технологий;
- формировать навыки поиска и работы с различными информационными источниками;
- расширять первоначальные знания по косметологии и фитокосметологии;

- ознакомить с основными направлениями приобретения профессии косметолога.

Развивающие:

- развивать самостоятельность и активность обучающихся;
- формировать навыки работы с различными информационными источниками;
- научить планировать, анализировать информацию, выделять главное;
- развивать интерес к самостоятельному приобретению знаний в области косметологии и фитокосметологии;

Воспитательные:

- развивать навыки совместной работы, развивать умения работать самостоятельно мобилизуя необходимые ресурсы, оценивать смысл и последствия своих действий;
- воспитывать экологическую культуру бережного отношения к окружающей среде - важного фактора сохранения здоровья человека;
- повышать внимание и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за результаты своей деятельности;
- научить способам самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций, умению принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- содействовать профессиональному самоопределению, приобщению обучающихся к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии;
- формировать профессиональные компетентности, моделирующие профессиональную среду, обеспечивающую раннее включение обучающихся в систему профессиональных отношений, погружение в профессиональную деятельность с принятием на себя ответственности за решаемые задачи с осознанием ценности результатов труда, их социального значения.

Планируемые результаты освоения программы

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащегося будут сформированы

- социальная компетентность (учебно-познавательные, коммуникативные, природоведческие и информационные компетенции);
- самостоятельность в приобретении и применении знаний в различных ситуациях;
- навыки работы в группах;
- умения аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение слушать других.

Учащийся получит возможность для формирования:

- самостоятельности в приобретении новых знаний и умений, ответственного отношения к учению;
- осознания единства и целостности окружающего мира, возможности его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки;
- критичности мышления, умения распознавать логически некорректные высказывания, отличать гипотезу от факта;
- креативности мышления, инициативы, находчивости, активности при решении учебных задач;
- умения контролировать процесс и результат учебной деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащийся научится:

- отслеживать цель учебной деятельности;
- самостоятельно действовать в ситуации неопределенности при решении актуальных для них проблем;
- самостоятельно находить информацию по темам программы.

Учащийся получит возможность научиться:

- сопоставлять информацию, представленную в разных видах;
- осуществлять выбор заданий из предложенных, основываясь на своих интересах;
- адекватно оценивать правильное или ошибочное выполнение учебной задачи, её объективную трудность и возможности её решения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся научится:

- технике безопасности, противопожарной безопасности, режиму работы косметических салонов;
- понятиям косметологии, фитокосметологии;
- основам косметического массажа.

Учащийся получит возможность научиться:

- ставить цель и достигать её;
- умению принимать решение, брать на себя ответственность за их последствия;
- навыкам работы с различными источниками информации;
- поиску, извлечению, систематизации, анализу и отбору необходимой информации;
- навыкам использования информационной помощи;
- применению для решения учебных задач информационных и телекоммуникационных технологий: аудио и видеозаписи, электронной почты, интернета;
- умению взаимодействовать с окружающими людьми;
- выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести учебный диалог;
- способам совместной деятельности в группе, приёмам действий в ситуациях общения;
- понятиям в фитокосметологии;
- понятиям в косметологии

Механизм реализации программы

Программа естественно-научной направленности по профессиональной ориентации учащихся реализуется в процессе внеурочной, внеклассной, внешкольной деятельности в условиях взаимодействия с социальными структурами: учреждениями дополнительного образования, учебными заведениями, предприятиями, организациями, службой занятости населения.

Содержание рабочей программы составлено на основе

– Рабочей программы элективного курса «Введение в косметологию» 9 класс учителя биологии МБОУ «СОШ № 13» г. Новокузнецка Аклеевой И.А.

1. Введение (3 часа).

История косметологии: зарождение, средневековье, новое время (эпоха Ренессанса), XIX век. Интересные косметологические факты. Развитие косметологии в России.

2. Тенденции косметологии (3 часа)

Четыре основных направления. Эстетическая косметология, как лучший способ по уходу за лицом и телом.

3. Предмет косметологии (3 часа).

Предмет косметологии.

Понятия о косметологии и фитокосметологии. Должностные обязанности косметички-массажистки. Деонтология в косметологии.

4. Косметический кабинет (3 часа).

Устройство косметического кабинета. Санитарно-гигиенические требования к косметическому кабинету. Асептика и антисептика

5. Экскурсия (3 часа)

Ознакомление с кабинетом косметологии в салоне красоты “CHOICE”

6. Фитотерапия (3 часа).

Фитотерапия. Классификация косметических растений. Показания и противопоказания к применению к применению. Помощь растений и продуктов пчеловодства в косметологии. Значение фитотерапии в производстве косметических средств (витамины и антиоксиданты)

7. Анатомо-физиологические сведения о голове и шее (6 часов).

Анатомо-физиологические сведения о голове и шее.

Строение головы и шеи. Кровоснабжение лица и шеи. Нервы головы и шеи.

8. Кожа (12 часов)

Кожа и её значение. Строение и функции кожи. Типы кожи лица: нормальный, сухой, жирный, комбинированный. Уход за кожей различных типов. Механизм старения кожи. Уход за кожей в разные периоды жизни. Самомассаж лица.

Заболевания кожи, профилактика. Косметические недостатки кожи: черные точки, белые угри-просянки, обыкновенные угри (угревая сыпь), веснушки, пигментные пятна, бородавки, заеды, герпес. Оказания помощи.

Действие УФ лучей на кожу человека. Осложнения, заболевания, защита.

9. Уход за кожей лица (6 часов)

Очищение кожи (умывание, тонизация). Использование масок, сывороток, кремов, пилингов.

Компрессы и их виды.

10. Пилинги (6 часов)

Разновидности пилингов. Их значение. Показания и противопоказания для проведения процедуры.

11. Глаза (3 часа)

Старение кожи вокруг глаз, “мешки” под глазами, темные круги.

Уход за кожей вокруг глаз. Компрессы и маски. Гимнастика для глаз.

12. Массаж лица (3 часа)

Виды массажей. Показания и противопоказания для их применения.

13. Эпиляция (3 часа)

Эпиляция и ее виды. Показания и противопоказания для проведения процедуры.

14. Экскурсия (3 часа)

Ознакомление с аппаратом AVOLUTION для лазерной эпиляции. Воск. Шугаринг.

15. Электроток в косметологии (6 часов)

Виды токов: постоянный, переменные токи, импульсные. Микротоковая терапия. Показания, противопоказания для проведения процедуры.

16. Экскурсия (3 часа)

Ознакомление с многофункциональным аппаратом в салоне красоты “CHOICE”

17. Шея (3 часа)

Уход за шеей. Гимнастика для мышц шеи. Уход за кожей покрытой прыщами (гусиная кожа).

18. Руки (3 часа)

Уход за кожей рук. Массаж, гимнастика для рук.

19. Волосы (9 часов)

Классификация волос: пушковые, щетинистые, длинные.

Свойства волос. Стадии развития волос. Физиология волос в различные возрастные периоды.

Типы волос. Уход за волосами.

Заболевания волос. Причины. Понятие об алопеции, ее виды.

Лечение волос и кожи головы: втирания, маски, массаж.

20. Ноги (3 часа)

Гигиенический уход за ногами: при мозолях, повышенной потливости, усталости.

Ароматический массаж ног.

21. Ногти. Уход за ногтями (3 часа)

Строение ногтей. Заболевания ногтей: ломкость, заусеницы, панариций, процедуры при заболеваниях ногтей. Уход за ногтями: маникюр, педикюр

22. Целлюлит (6 часов)

Понятие о целлюлите. Причины возникновения.

Классификация и стадии развития целлюлита

Лечение и его профилактика.

23. Экскурсия в салон красоты “ CHOICE” (3 часа)

Ознакомление с аппаратами по коррекции фигуры.

24. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях (3 часа)

Анафилактический шок. Обморок. Крапивница. Отек Квинке.

Техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

25. Выбор профессии (3 часа).

Спектр профессий, где будут применяться полученные знания.

26. Зачёт (3 часа).

Защита рефератов

Оценочные и дидактические материалы

Итогом данного курса может быть зачётная работа, выполненная в форме реферата, по одной из изучаемых тем. На последнем занятии проводится защита рефератов.

Примерный перечень рефератов»

1. Влияние окружающей среды на внешние покровы человека и организм в целом.
2. Исследование необходимости в косметической помощи населения.
3. Особенности ухода за различными типами кожи.
4. Воздействие неблагоприятных факторов на кожу лица и уход за ней.
5. Воздействие неблагоприятных факторов на волосы и уход за ними.
6. Воздействие неблагоприятных факторов на руки и уход за ними.
7. Воздействие неблагоприятных факторов на ноги и уход за ними.
8. Угревая сыпь – расстройство переходного возраста.
9. Психология общения косметолога с клиентом и др.

Требования к содержанию и структуре реферативных работ

Реферат - это самостоятельная научно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер. Реферат должен являться теоретическим исследованием, осуществляемым на основе обзора и анализа научных источников по выбранной проблематике;

Введение и Заключение является обязательной частью текста реферата.

Структура реферата:

- Титульный лист.
- Оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы).
- Основная часть (каждый ее раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы).
- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
- Список литературы.
- Приложения.

Критерии оценивания реферативных работ

- актуальность и обоснование выбора темы;
- соответствие содержания сформулированной теме;
- глубина и полнота раскрытия темы;
- соответствие результата работы, поставленным целям и задачам;
- компетентность докладчика;
- культура выступления;
- соответствие оформления работы предъявленным требованиям.

Список используемых источников Для педагога:

1. Ю. Дрибноход. Введение в косметологию. Изд. СПб: Питер, 2003 г. Источник: <https://booksee.org/book/577568>
2. Г. Козловский, Л. Хубев, М. Пушкарова, К. Трошев. Всегда красивая. «Медицина и физкультура», София, 1984 г.
3. А.Ф. Ахабадзе, В.Я. Арутюнов. Практическое пособие для медицинских сестер косметичек — массажисток. «Гиппократ», СПб, 1993 г.
4. Ю.А. Захаров. Фитокосметика. М., «Яуза», ЗАО изд. «Эксмо-Пресс», 1999 г.
5. Анна Мария Уррутия. Профессиональный курс красоты. Издано в Испании, Барселона. 2000 г.
6. Алёна Снегирёва. Между нами девочками: Всё для девочек. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001 г.
7. Косметика и косметология от А до Я. Справочник. Дрибноход Ю.Ю. ГЭОТАР-Медиа, 2021 г.

Для обучающихся:

- Ю. Дрибноход. Введение в косметологию. Изд. СПб: Питер, 2003 г. Источник: <https://booksee.org/book/577568>