

«

»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**  
**ПМ03 Выполнение комплекса косметических услуг по уходу за телом**  
**Специальность 43.02.12**  
**Технология эстетических услуг**

Разработчик: « \_\_\_\_\_ »

Рассмотрено на заседании  
МК 0172  
Протокол № 10  
от « 01 » июня 2021г.  
Председатель МК Шумилова О.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УПР  
Хазиева Э.В.  
« 08 » июня 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	4
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	9
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	10
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	21
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)</b>	24

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа профессионального модуля является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): выполнение комплекса косметических услуг по уходу за телом и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

ПК 3.1. Выполнять различные виды косметических процедур по уходу за телом с использованием современных технологий.

ПК 3.2. Выполнять различные виды технологий по коррекции тела либо его отдельных частей с учетом пожеланий клиента

ПК 3.3. Проводить эстетическую коррекцию волосяного покрова тела либо его отдельных частей различными способами.

ПК 3.4. Консультировать клиентов по домашнему профилактическому уходу за телом.

Рабочая программа профессионального модуля может быть использована в реализации программ дополнительного профессионального образования (программ повышения квалификации и переподготовки).

МДК.03.03 Основы диетологии входит в состав ПМ.03 Выполнение комплекса косметических услуг по уходу за телом за счет часов вариативной части.

## 1.2. Цели и задачи профессионального модуля - требования к результатам освоения профессионального модуля

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

### **иметь практический опыт:**

применять нормативные правовые акты,  
выполнять дезинфекцию и стерилизацию инструментов и контактной зоны, обработку рук технолога и текущую уборку контактной зоны,

обеспечивать инфекционную безопасность потребителя и исполнителя при оказании услуг массажа и профилактической коррекции тела;

соблюдать требования техники безопасности при работе с оборудованием и инструментами во время выполнения массажа и профилактической коррекции тела;

организовать рабочее место при выполнении работ по массажу и профилактической коррекции тела;

обеспечивать технику безопасности профессиональной деятельности;

проводить обследование кожных покровов на наличие противопоказаний для реализации услуг массажа и профилактической коррекции тела;

заполнять диагностические карты;

предлагать спектр имеющихся услуг массажа и профилактической коррекции тела потребителю;

объяснять потребителю целесообразность рекомендуемого комплекса и программы услуг;

проводить подготовительные и заключительные работы по обслуживанию потребителей в кабинете массажа;

выполнять все технологические процессы в целом и поэтапно (профилактический уход за кожей тела - очищение кожи, пилинг, массаж, косметические маски, программный косметический уход, специальные технологии (обертывание), заключительные работы по обслуживанию (послепроцедурный уход);

заполнять рабочую карточку технолога;

рекомендовать рацион питания, способствующий коррекции тела и состояния кожи;

профессионально и доступно давать рекомендации по домашнему профилактическому уходу за телом;

выполнения аппаратных процедур боди-коррекции;

осуществления коррекции волосяного покрова тела и отдельных его частей;

осуществления консультации клиентов по рациону питания, способствующего коррекции тела и состоянию кожи (в.ч.);

**уметь:**

применять нормативные правовые акты,

выполнять дезинфекцию и стерилизацию инструментов и контактной зоны, обработку рук технолога и текущую уборку контактной зоны,

обеспечивать инфекционную безопасность потребителя и исполнителя при оказании услуг массажа и профилактической коррекции тела;

соблюдать требования техники безопасности при работе с оборудованием и инструментами во время выполнения массажа и профилактической коррекции тела;

организовать рабочее место при выполнении работ по массажу и профилактической коррекции тела;

обеспечивать технику безопасности профессиональной деятельности;

проводить обследование кожных покровов на наличие противопоказаний для реализации услуг массажа и профилактической коррекции тела;

заполнять диагностические карты;

предлагать спектр имеющихся услуг массажа и профилактической коррекции тела потребителю;

объяснять потребителю целесообразность рекомендуемого комплекса и программы услуг;

проводить подготовительные и заключительные работы по обслуживанию потребителей в кабинете массажа;

выполнять все технологические процессы в целом и поэтапно (профилактический уход за кожей тела - очищение кожи, пилинг, массаж, косметические маски, программный косметический уход, специальные технологии (обертывание), заключительные работы по обслуживанию (послепроцедурный уход));

заполнять рабочую карточку технолога;

рекомендовать рацион питания, способствующий коррекции тела и состояния кожи;

профессионально и доступно давать рекомендации по домашнему профилактическому уходу за телом;

выполнять аппаратные процедуры боди-коррекции;

выполнять коррекцию волосяного покрова тела и отдельных его частей;

консультировать клиентов по рациону питания, способствующего коррекции тела и состоянию кожи (в.ч.);

**знать:**

требования к содержанию помещения и оборудованию кабинета массажа;

требования к условиям труда и обслуживания в кабинете массажа и профилактической коррекции тела;

требования к личной гигиене персонала;

санитарно-эпидемиологические правила и нормы содержания, дезинфекции и стерилизации инструментов и зоны обслуживания (контактной зоны);

анатомию и физиологию кожи и организма в целом;

основы дерматологии;

возрастные особенности состояния организма и кожи;

принципы воздействия технологических процессов на кожу, подкожно-жировую клетчатку и тонус мышц;

основные виды косметических средств ухода за телом и кожей тела;

состав и свойства вспомогательных материалов: салфетки косметические, тампоны, спонжи, шпатели;

технологии оказания косметических услуг по массажу и профилактической коррекции тела поэтапно и в целом;

влияние пищевых компонентов на состояние кожи;

особенности питания различных контингентов здорового населения;

основные нормы диетического питания и характер питания при избыточном и недостаточном весе, очистительное питание;

средства и способы профилактического ухода за телом;

технологии аппаратных процедур боди-коррекции;

технологии выполнения коррекции волосяного покрова тела и отдельных его частей;

технологии разработки лечебного питания, способствующего коррекции

тела и состоянию кожи (в.ч.).

### 1.3. Количество часов на освоение программы профессионального модуля: всего – 520 часа, в том числе:

общий объем учебной нагрузки обучающегося – 418 часов, включая: учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем – 274 часа; самостоятельной работы обучающегося – 78 часов; учебной и производственной практики – 144 часа; консультации – 8 часов; обязательная часть – 288 часов, вариативная часть - 216 часов.

### 1.4. Использование часов вариативной части ОПОП

С целью создания условий для удовлетворения образовательных потребностей обучающихся, улучшения качества образовательного процесса, для совершенствования умений выполнять различные виды технологий по коррекции тела либо его отдельных частей с учетом пожеланий клиента, а так же, проводить эстетическую коррекцию волосяного покрова тела либо его отдельных частей различными способами, из вариативной части добавили 72 и 78 часов. За счет вариативной части увеличены часы на изучение теоретического материала и отработку практических умений на практических занятиях.

<i>Профессиональные компетенции</i>	<i>Дополнительные знания, умения, практический опыт</i>	<i>№, наименование темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Обоснования включения в рабочую программу</i>
<i>ПК 3.2. Выполнять различные виды технологий по коррекции тела либо его отдельных частей с учетом пожеланий клиента.</i>	<b>Иметь практический опыт:</b> выполнения аппаратных процедур боди-коррекции; <b>уметь:</b> выполнять аппаратные процедуры боди-коррекции; <b>знать:</b> технологию аппаратных процедур боди-коррекции.	<i>Тема 1.14. Аппаратные технологии боди-коррекции.</i>	72	<i>Требование работодателя.</i>
<i>ПК 3.3. Проводить эстетическую коррекцию волосяного покрова тела либо его отдельных частей различными способами.</i>	<b>Иметь практический опыт:</b> осуществления коррекции волосяного покрова тела и отдельных его частей; <b>уметь:</b> выполнять коррекцию волосяного покрова тела и отдельных его частей; <b>знать:</b> технологию	<i>Тема 2.4. Технология выполнения эпиляции воском. Тема 2.5. Технология выполнения шугаринга.</i>	78	<i>Требование работодателя.</i>

	выполнения коррекции волосяного покрова тела и отдельных его частей.			
ДПК 3.5. Консультировать клиентов по рациону питания, способствующего коррекции тела и состоянию кожи.	<b>Иметь практический опыт:</b> осуществления консультации клиентов по рациону питания, способствующего коррекции тела и состоянию кожи; <b>уметь:</b> консультировать клиентов по рациону питания, способствующего коррекции тела и состоянию кожи; <b>знать:</b> технологию разработки лечебного питания, способствующего коррекции тела и состоянию кожи.	Раздел 3. Особенности диетического питания.	66	Требование работодателя.
<b>Всего:</b>			216	



## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности: выполнение комплекса косметических услуг по уходу за телом, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 3.1	Выполнять различные виды косметических процедур по уходу за телом с использованием современных технологий.
ПК 3.2	Выполнять различные виды технологий по коррекции тела либо его отдельных частей с учетом пожеланий клиента.
ПК 3.3	Проводить эстетическую коррекцию волосяного покрова тела либо его отдельных частей различными способами.
ПК 3.4	Консультировать клиентов по домашнему профилактическому уходу за телом.
ДПК 3.5	Консультировать клиентов по рациону питания, способствующего коррекции тела и состоянию кожи.
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.



### 3.2. Содержание обучения по профессиональному модулю Выполнение комплекса косметических услуг по уходу за телом

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы технологии коррекции тела		180	
МДК.02.01 Технология коррекции тела		136	
Тема 1.1. Историческая справка	<b>Содержание</b>	2	
	1. История возникновения коррекции тела. В каком году положили начало коррекции тела. Кто первый освоил технологии. Какие первые технологии были применяемые.		3
	2. Классификация коррекций тела. На какие классификации делиться. Возраст, с которого прибегают к процедурам.		3
Тема 1.2. Анатомо-физиологические основы технологий коррекции тела	<b>Содержание</b>	4	
	1. Основы анатомического строения тела. Анатомия как наука. Строение тела. Структура тела.		2
	2. Скелет, кожные покровы и их состояние. Лимфатическая система. Мышечная система. Кровеносная система.		3
	3. Физиологическое действие и влияние на организм человека технологий по коррекции тела. Обменные процессы. Механизмы физиологического действия.		3
Тема 1.3. Помещение, оборудование и инструменты кабинета и рабочих мест мастера	<b>Содержание</b>	4	
	1. Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию помещения, оборудованию. Инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием.		2
	2. Требования и санитарные нормы к рабочим местам, личная гигиена мастера по коррекции тела. Проведение контроля безопасности и обработки контактной		2

		зоны при оказании работ.		
<b>Тема 1.4. Гигиенические основы коррекции тела. Системы технологий коррекции тела и их классификация</b>	<b>Содержание</b>		4	
	1.	Основной инструмент мастера по коррекции тела. Аппарат лазерной шлифовки. Аппарат вакуумно-роликовый. Руки как главный инструмент.		3
	2.	Гимнастика для мастера по коррекции тела. Показания и противопоказания при выполнении коррекций тела.		3
	<b>Практические занятия</b>		8	3
	1.	Организация рабочего места. Диагностика физического состояния тела. Заполнение диагностической карты клиента.		3
	2.	Выполнение основных и вспомогательных приемов коррекции тела. Массаж. Лимф дренаж. Вакуумно-роликовый массаж.		3
<b>Тема 1.5. Классическая технология коррекции тела. Классификация приемов</b>	<b>Содержание</b>		6	
	1.	Основные правила при выполнении коррекции тела. Физиология, методика и техника выполнения приемов классической коррекции тела.		2
	2.	Технология выполнения коррекции тела на отдельных частях тела. Технология выполнения приемов коррекции на ногах. Технология выполнения приемов коррекции на ягодицах.		2
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Выполнение основных и вспомогательных приемов коррекции тела. Ноги, ягодицы, живот, бока.		
	2.	Выполнения коррекции тела на отдельных частях тела. Руки, спина, голени.		
<b>Тема 1.6. Эстетическая процедура коррекции фигуры</b>	<b>Содержание</b>		8	
	1.	Профессиональные средства ухода за телом в боди-коррекции. Средства для ухода за зоной ягодиц.		3
	2.	Средства гигиенической чистки лица, шеи и зоны декольте. Технология выполнения гигиенической чистки различными способами.		3
	<b>Практические занятия</b>		12	
	1.	Выполнение основных приемов ухода за телом в боди - коррекции.		
	2.	Выполнение гигиенической чистки лица, шеи и зоны декольте различными способами.		
<b>Тема 1.7. Технология различных видов коррекции проблемных зон</b>	<b>Содержание</b>		4	
	1.	Основные правила при выполнении корректирующих процедур при воздействии на лимфатическую систему. Методика и техника.		3
	<b>Практические занятия</b>		6	

	1.	Выполнение корректирующих процедур при воздействии на лимфатическую систему.		
<b>Тема 1.8. Технология антицеллюлитной коррекции тела</b>	<b>Содержание</b>		6	
	1.	Причины появления целлюлита. Показания и противопоказания. Основные правила при выполнении антицеллюлитной технологии коррекции тела. Скрабы для ухода за антицеллюлитными зонами.		3
	2.	Методика и техника выполнения приемов антицеллюлитной коррекции тела. Аппаратная техника. Механическая техника.		3
	<b>Практические занятия</b>		14	
1.	Выполнение антицеллюлитной коррекции тела.			
<b>Тема 1.9 Технология коррекции тела с применение меда</b>	<b>Содержание</b>		8	
	1.	Мед в уходе за телом в программе коррекции фигуры. Основные правила при выполнении коррекции тела с использованием меда.		3
	2.	Физиология, методика и техника выполнения коррекции тела с применение меда. Показания и противопоказания при использовании меда.		3
	<b>Практическое занятие</b>		6	
	1.	Выполнение коррекции ног, с применение меда.		
	2.	Выполнение коррекции спины, с применение меда.		
<b>Тема 1.10. Технология коррекции тела с использованием вакуума</b>	<b>Содержание</b>		4	
	1.	Физиология воздействия вакуума на организм человека. Показания и противопоказания к проведению технологии коррекции тела с использованием вакуума.		3
	2.	Физиология, методика и техника выполнения приемов коррекции тела с использованием вакуума.		3
	<b>Практическое занятие</b>		6	
	1.	Выполнение технологии коррекции тела с использованием вакуума.		
<b>Тема 1.11. Рекомендации и проведение консультаций по домашнему уходу</b>	<b>Содержание</b>		4	
	1.	Составление рекомендаций по домашнему уходу с использованием различных косметических средств.		3
	2.	Составление рекомендаций по питанию в программе боди-коррекции.		3
<b>Тема 1.12. Современные</b>	<b>Содержание</b>		4	
	1.	Индивидуальная карта клиента при составлении программы боди-коррекции.		3

<b>технологии боди коррекции</b>		Жалобы клиентов на процедуру боди-коррекцию. (примеры). Аллергические реакции.		
	2.	Домашний уход в профилактической коррекции фигуры.		3
	3.	Современные технологии коррекции фигуры. Микровальганика. Аппарат для коррекции фигуры.		3
	<b>Практическое занятие</b>		6	
	1.	Отработка основных приемов в боди-коррекции.		
<b>Тема 1.13. СПА-уход в боди-коррекции</b>	<b>Содержание</b>		4	
	1.	СПА процедуры.		3
	2.	Классификация процедур.		3
<b>Тема 1.14. Аппаратные технологии боди-коррекции</b>	<b>Содержание</b>		8	
	1.	Аппаратная косметология в уходе за телом. Показания и противопоказания. Лимфопрессотерапия. Технология выполнения.		3
	2.	Микротоковая терапия тела, технология выполнения. Электростимуляция, технология выполнения. Электролиполиз, технология выполнения.		3
	3.	Инфракрасное облучение, технология выполнения. Ультразвуковая терапия, технология выполнения.		3
	4.	Безоперационная липосакция и ультразвуковая кавитация. Восстановительный период после аппаратной косметологии.		3
<b>Тема 1.15. Программы гигиенической коррекции тела, физические упражнения, домашний уход</b>	<b>Содержание</b>		8	
	1.	Составление программы коррекции тела по диагностической карте клиента с использованием гигиенической процедуры коррекции тела и физических упражнений.		3
	2.	Домашний уход с использованием косметических средств.		3

<b>Самостоятельная учебная работа при изучении раздела ПМ 1.</b> Выполнить схему тела человека с обозначением основных мышц. Дополнить схему тела человека обозначением лимфатической и кровеносной систем. Подготовить доклад: «Возникновение и развитие технологий коррекции тела». Составить таблицу вспомогательных инструментов и их применения для проведения технологии коррекции тела Выполнить схему гимнастики рук мастера. Составить таблицу требований к клиенту и мастеру. Составить таблицу основных приемов классической технологии коррекции тела. Проведение контроля безопасности и обработки контактной зоны при оказании работ. Основные правила при выполнении коррекции тела.		40	
<b>Тематика домашних заданий:</b> Основы анатомического строения Физиологическое действие и влияние на организм человека технологий по коррекции тела. Составление рекомендаций по питанию в программе боди-коррекции. Основные правила при выполнении антицеллюлитной технологии коррекции тела. Домашний уход с использованием косметических средств. СПА процедуры. Составление рекомендаций по домашнему уходу с использованием различных косметических средств.			
<b>Консультации</b>		4	
<b>Раздел 2. Основы эстетических процедур коррекции, эпиляция</b>		114	
<b>МДК.03.02 Эстетические процедуры коррекции, эпиляция</b>		88	
<b>Тема 2.1. Историческая справка</b>	<b>Содержание</b>	4	
	1. История возникновения эпиляции. Первая эпиляция. Эпиляция - это. Эпиляция до нашей эры.		3
	2. Классификация технологий. Сахарная эпиляция, восковая эпиляция, электрическая, лазерная эпиляцию.		3
	<b>Практическое занятие</b>	4	
1.	Подготовить презентацию «История эпиляции».		

<b>Тема 2.2. Помещение, оборудование и материалы</b>	<b>Содержание</b>		4	3
	1.	Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию помещения, оборудованию. Требования и санитарные нормы к рабочим местам, личная гигиена мастера. Проведение контроля безопасности и обработки контактной зоны при оказании работ.		
	2.	Организация рабочего места. Оснащение кабинета. Основной инструмент.	4	3
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Организация рабочего места. Заполнение диагностической карты клиента.		
<b>Тема 2.3. Анатомия и физиология волос</b>	<b>Содержание</b>		8	3
	1.	Структура и строение волос. Виды и особенности строения.		
	2.	Особенности влияния на структуру волоса и состояние кожи депиляции и эпиляции.		
<b>Тема 2.4. Технология выполнения эпиляции воском</b>	<b>Содержание</b>		14	3
	1.	Физико-химические параметры воска. Технология обработки холодных зон тела.		
	2.	Подготовительные и заключительные работы. Подготовка рабочего места. Поддержание чистоты.		
	3.	Технология обработки горячих зон тела воском.		
	4.	Технология обработки зоны бикини воском.		
	<b>Практическое занятие</b>		18	3
	1.	Выполнение подготовительных и заключительных работ. Подготовка рабочего места. Поддержание чистоты.		
	2.	Выполнение процедуры обработки холодных зон тела воском.		
	3.	Выполнение процедуры обработки горячих зон тела воском.		
	4.	Выполнение процедуры обработки зоны бикини воском.		
<b>Тема 2.5. Технология выполнения шугаринга</b>	<b>Содержание</b>		12	3
	1.	Физико-химические параметры сахара.		
	2.	Уход за кожей тела до и после процедуры эпиляции.		
	3.	Технология обработки холодных зон тела.		
	4.	Технология обработки горячих зон тела.		
	5.	Технология обработки зоны бикини.		
	<b>Практические занятия</b>		18	3
	2.	Выполнение процедуры обработки холодных зон тела.		



	3.	Выполнение процедуры горячих зон тела.		
	4.	Выполнение процедуры зоны бикини.		
<b>Самостоятельная учебная работа при изучении раздела ПМ 2.</b>			24	
Презентация на темы истории возникновения.				
Зарисовка схемы строения волоса.				
Схематическая зарисовка эпиляции воском и сахаром.				
<b>Тематика домашних заданий:</b>				
История возникновения эпиляции.				
Организация рабочего места.				
Оснащение кабинета.				
Структура и строение волос.				
Физико-химические параметры сахара.				
Физико-химические параметры воска.				
<b>Консультации</b>			2	
<b>Дифференцированный зачет</b>			2	
<b>Раздел 3.</b>			<b>66</b>	
<b>Особенности диетического питания</b>				
<b>МДК.03.03</b>			<b>50</b>	
<b>Основы диетологии</b>				
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание</b>		12	
<b>Диеты и их значение</b>	1.	Общие принципы построения диеты. Характеристика основных диет. Диеты в разных культурах. Диеты Эртеля, Карреля, Дюкана, молочный рацион, вегетарианские диеты, яично-молочно-растительная диета, диеты из сырой растительной и животной пищи. Калиевая и магниевая диета. Кислотно-щелочное равновесие. Полное и относительное голодание в диетическом питании.		3
	2.	Витамины в диетотерапии. Авитаминоз, влияние на организм человека.		3
	3.	Роль жидкости в питании. Функции воды, особенности водного обмена у человека. Большие количества жидкости (показания и противопоказания).		3
	4.	Роль поваренной соли в диетологии. Суточная потребность человека в поваренной соли. Показания и противопоказания.		3
	<b>Практические занятия</b>		12	
	1.	Составлять дневное меню с учетом сезона и наличия продуктов.		

	2.	Составить сбалансированный рацион питания, способствующему уменьшению лишнего веса.		
	3.	Определение калорийности рациона и подсчета баланса белков, жиров и углеводов.		
	4.	Описание технологий приготовления и использования различных диетических блюд и их влияния на состояние тела.		
<b>Тема 3.2. Влияние питания на состояние кожи</b>	<b>Содержание</b>		14	
	1.	Особенности подбора продуктов для сбалансированного рациона питания. Влияние употребление белков, жирных кислот, витаминов А, группы В, С, Е. на состояние волос, ногтей, цвета лица и чистой кожи. Уровень влаги в коже.		3
	2.	Запрещенные и полезные продукты. Фаст-фуды, высококалорийная пища, полуфабрикаты. Качество потребляемых продуктов. Состояние кожи и рацион питания.		3
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Составить рацион питания с учетом типа кожи, возраста, веса.		
	2.	Подобрать диету для идеальной кожи.		
	3.	Подобрать диету для улучшения состояния волос, ногтей.		
			<b>Консультации</b>	2
			<b>Дифференцированный зачет</b>	2
<b>Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ 3.</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, отчетов и подготовка к их защита. Работа с источниками информации (основной и дополнительной учебной литературой, справочными и периодическими изданиями по профилю подготовки, Интернет- ресурсами) с целью тщательной проработки раздела. Составление словаря специальных терминов. Подготовка компьютерной презентации «Диеты в разных культурах», «Голодание в диетотерапии». Написание реферата по темам: «Блюда из овощей и фруктов для коррекции веса», «Виды диет», «Показания и противопоказания», «Влияние на состояние тела, кожи и волос разных типов диет».			14	
<b>Примерная тематика домашних заданий:</b> Физические свойства диетических блюд. Интервалы между приёмами пищи.				

<p>Влияние на здоровье человека и его эстетическое состояние.          Диеты Эртеля, Карреля.          Молочный рацион.          Вегетарианские диеты.          Яично-молочно-растительная диета.          Диеты из сырой растительной и животной пищи.</p>		
<p><b>Учебная практика</b>  <b>Виды работ:</b>          Организация рабочего места мастера для выполнения СПА-процедур.          Выполнение СПА-программы в боди-коррекции, в соответствии с диагностикой клиента.          Выполнение индивидуальной программы боди-коррекции, с использованием СПА-процедур по проблеме клиента.          Составление программы СПА-ухода с использованием различных корректирующих техник в программе боди-коррекции.          Составление диеты и рекомендаций по уходу за телом, в соответствии с диагностикой клиента.          Организация рабочего места. Подготовительные и заключительные мероприятия.          Выполнение процедуры эпиляции.          Выполнение процедуры эпиляции холодных зон тела.          Технология эпиляции горячих зон тела.          Выполнение процедуры эпиляции зоны бикини.          Оказание консультационных услуг по профилактическому уходу за телом.          Оказание консультационных услуг по рациону питания.          Выполнение завершающих работ по обслуживанию клиента.</p>	36	
<p><b>Производственная практика</b>  <b>Виды работ:</b>          Организация рабочего места мастера с учетом санитарно-эпидемиологических требований к мастеру, рабочей зоне, кабинету.          Выполнение диагностики, заполнение индивидуальной карты клиента.          Выполнение технологий коррекции тела различных зон (руки, ноги, ягодицы и всего тела в соответствии с диагностикой клиента).          Организация рабочего места мастера при выполнении корректирующих методик, оказывающие влияние на лимфатическую систему.          Выполнение антицеллюлитной коррекции тела.          Выполнение коррекции тела с применением меда (руки, спина, живот, бедра).          Выполнение коррекции тела с использованием вакуума (спина, живот, бедра, ягодицы).</p>	108	

Выполнение боди-коррекции. Выполнение эпиляции, подобранной с учетом анатомических особенностей клиента. Выполнение процедуры эпиляции холодных зон (руки, ноги). Выполнение процедуры эпиляции горячих зон. Выполнение процедуры эпиляции зоны бикини. Консультирование клиентов по профилактическому уходу за телом. Консультирование клиентов по рациону питания. Дифференцированный зачет.		
	Всего:	<b>520</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

### **Выполнение комплекса косметических услуг по уходу за телом**

#### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы профессионального модуля предполагает наличие учебных лаборатории косметологии и макияжа, студии красоты, лаборатории информатики и информационно-коммуникационных технологий.

Оборудование студии красоты:  
куллер 19 л (холодная/горячая вода);  
часы настенные;  
огнетушитель углекислотный ОУ-1;  
набор первой медицинской помощи;  
столы для продукции и презентации;  
стаканы одноразовые;  
панель электронная для демонстрации рекламных роликов;  
аудиосистема с колонками, икебана декоративная;  
кушетка многофункциональная;  
стул косметический;  
столик косметический трехъярусный на колесах;  
стул для клиента белый;  
воскоплав одинарный;  
банка металлическая к воскоплаву;  
емкость для отходов малая 10 л;  
простыня махровая, белая 200Х90;  
подушка-валик.

Оборудование и рабочие места учебной лаборатории косметологии и макияжа:  
комплект лицензионного программного обеспечения;  
комплект учебно-методической документации;  
наглядные пособия;  
плакаты по дисциплине (на лекциях);  
демонстрационные макеты (на лекциях и практических занятиях);  
автоматизированное рабочее место преподавателя с мультимедийным сопровождением;  
интерактивная доска.

## **4.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Адулова, И.В. Технология косметических услуг [Текст]: учебник для СПО / И.В. Адулова. -1-е.изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 240 с.
2. Беспалова, О.В. Диетическое (лечебное и профилактическое) питание и алиментарно-зависимые факторы здоровья [Текст] / О.В. Беспалова. — М.: «Русайнс», 2018. – 267 с.
3. Невская, О.В. Коррекция и окрашивание бровей, окрашивание ресниц [Текст]: учебник для СПО / О.В. Невская. -1-е изд.- М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 180 с.

Дополнительные источники:

1. Матвеева, Н.А. Гигиена и экология человека [Текст]: учебник для СПО / Н.А. Матвеева. - М.: Издательство «КноРус», 2019. – 210 с.
2. Соколова, Е.А. Основы анатомии и физиологии кожи и волос [Текст]: учебник СПО / Е.А. Соколова.-2-е-изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 150 .

Интернет-ресурсы:

1. Пластическая хирургия, косметология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tecrussia.ru/cosmetologia/1051-apparatnye-tehnologii.html>, свободный.- Загл с экрана.
2. История возникновения шугаринга – EpilPROF [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://epilstudio.ru/stati/article\\_post/kratkaya-istoriya-shugaringa](http://epilstudio.ru/stati/article_post/kratkaya-istoriya-shugaringa), свободный. – Загл. с экрана.
3. Электронно – библиотечная система BOOK.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [book.noreplyuser@book.ru](mailto:book.noreplyuser@book.ru), свободный. – Загл. с экрана.

## **4.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Освоение профессионального модуля «Выполнение комплекса косметических услуг по уходу за телом» целесообразно проводить параллельно с изучением дисциплин: Эстетика, Пластическая анатомия человека, Материаловедение, Сервисная деятельность, Анатомия и физиология человека. Профессиональный модуль представляет собой логическое продолжение общепрофессиональной дисциплины «Рисунок и живопись». Реализация профессионального модуля предполагает обязательную учебную практику, которую рекомендуется проводить рассредоточено, и производственную практику (по профилю специальности), которую рекомендуется проводить концентрированно.

При изучении модуля с обучающимися проводятся групповые и/или

индивидуальные консультации.

#### **4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических (инженернопедагогических) кадров, обеспечивающих обучение по ППСЗ: высшее профессиональное образование, соответствующее профилю профессионального модуля.

Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального цикла, эти преподаватели должны проходить стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

## 5. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля (вида профессиональной деятельности)

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели, оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 3.1. Выполнять различные виды косметических процедур по уходу за телом с использованием современных технологий.	Соблюдение требований к оснащению рабочего места; проведение диагностики кожи клиента в соответствии с алгоритмом; обоснованность подбора косметических процедур по уходу за телом для различных возрастных категорий; выполнение коррекции процедуры в соответствии с алгоритмом; взаимодействие с клиентом на уровне профессиональных рекомендаций по ежедневному дополнительному уходу за кожей тела.	Оценка выполнения практических заданий, тестов, проверочных работ, ситуационные задачи. Оценка выполнения самостоятельных работ. Оценка выполнения заданий в рамках учебной и производственной практик.
ПК 3.2. Выполнять различные виды косметического массажа тела либо его отдельных частей с учетом пожеланий клиента.	Соблюдение этапов косметического массажа в соответствии с алгоритмом и пожеланием клиента; обоснование нанесения средств, для массажа в зависимости от возрастной категории клиента; выполнение коррекции процедуры в соответствии с алгоритмом; взаимодействие с клиентом на уровне профессиональных рекомендаций по ежедневному дополнительному уходу за кожей тела.	Оценка по итогам демонстрационного экзамена.
ПК 3.3. Проводить эстетическую коррекцию волосяного покрова тела либо его отдельных частей различными способами.	Достижение поставленных целей при эстетической коррекции волосяного покрова; соблюдение технологии коррекции волосяного покрова тела либо его отдельных частей различными способами; использование дополнительных средств, при коррекции волосяного покрова тела и его отдельных частей.	
ПК 3.4. Консультировать клиентов по домашнему профилактическому уходу за телом.	Консультирование клиента по уходу за телом в домашних условиях; обоснованность применения косметических средств, для домашнего использования.	
ДПК 3.5. Консультировать	Консультирование клиента по лечебному питанию;	



клиентов по рациону питания, способствующего коррекции тела и состоянию кожи.	достижение поставленных целей при лечебном питании; выполнение коррекции процедуры в соответствии с алгоритмом.	
---	--	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Эффективная самостоятельная работа при изучении профессионального модуля; добросовестное выполнение учебных обязанностей.	- Оценка выполнения самостоятельной работы; - оценка в процессе освоения профессионального модуля.
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Обоснованность выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач; правильная последовательность выполнения действий на лабораторных и практических работах во время учебной, производственной практики; самостоятельная оценка качества и эффективности выполнения работ; -планирование рабочего дня руководителя; составление личного плана работы секретаря на день.	- Оценка по результатам учебной и производственной практик; - самооценка эффективности и качества выполнения работ; - оценка выполнения практических заданий; - оценка выполнения домашней работы.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Адекватность оценки рабочей ситуации в соответствии с поставленными целями и задачами через выбор соответствующих технических средств; полнота представлений за последствия некачественно и несвоевременной выполненной работы.	- Оценка при выполнении практического задания; - интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством,	Оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное	- Оценка в процессе освоения профессионального модуля;

клиентами.	выполнение профессиональных задач; самостоятельность поиска информации при решении профессиональных задач; владение различными способами поиска информации; использование найденной информации в результативном выполнении профессиональных задач.	- оценка результатов выполнения устных и письменных заданий.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Устойчивость навыков эффективного использования современных ИКТ в профессиональной деятельности; решение нетиповых профессиональных задач с использованием самостоятельно найденной информации; оформление результатов самостоятельной работы с использованием ИКТ.	- Оценка выполнения домашних заданий; - оценка в процессе освоения профессионального модуля.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Степень развития и успешность применения коммуникативных качеств на практике (работа в группе); владение способами бесконфликтного общения в коллективе, с потребителем; соблюдение принципов профессиональной этики.	- Интерпретация результатов психологического теста; - интерпретация результатов наблюдения.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Полнота понимания и четкость представлений того, что успешность и результативность выполненной работы зависит от согласованности действий всех участников команды работающих; адекватная оценка работы членов команды; владение способами контроля выполнения заданий; принятие ответственности за результат работы членов команды.	- Наблюдение в процессе выполнения коллективных заданий; - оценка выполнения задач в процессе освоения профессионального модуля; - наблюдение.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание	Адекватная постановка задач профессионального и личностного развития; самостоятельное повышение квалификации через изучение различных информационных	- Наблюдение; - самооценка; - анкетирование.

необходимого уровня физической подготовленности.	источников.	
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Повышение уровня информационной культуры в области профессиональных технологий; осознанный выбор технологий деятельности в зависимости от вида выполняемых работ; эффективное применение выбранных технологий.	- Анкетирование; - оценка в процессе выполнения практических заданий.
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Повышение уровня информационной культуры в области профессиональных технологий; осознанный выбор технологий деятельности в зависимости от вида выполняемых работ; эффективное применение выбранных технологий.	- Наблюдение в процессе выполнения коллективных заданий; - оценка выполнения задач в процессе освоения профессионального модуля; - наблюдение.
ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Адекватная постановка задач профессионального и личностного развития; самостоятельное повышение квалификации через изучение различных информационных источников.	- Наблюдение в процессе выполнения коллективных заданий; - оценка выполнения задач в процессе освоения профессионального модуля; - наблюдение.