



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра медико-психологічних дисциплін

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-педагогічної,  
методичної та виховної роботи  
\_\_\_\_\_ О. А. Лагоднюк

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2018 р.

**08-03-03**

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

**Program of the Discipline**

**Фізична реабілітація в косметології**

**PHYSICAL REHABILITATION IN COSMETOLOGY**

спеціальність  
specialty

227 Фізична терапія, ерготерапія  
227 PHYSICAL THERAPY,  
ERGOTHERAPY

галузь знань  
branch of knowledge

22 Охорона здоров'я  
22 Health care



Робоча програма «Фізична реабілітація в косметології» для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Рівне: НУВГП, 2018. – 10 с.

Розробник: Ногас Анжела Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри медико-психологічних дисциплін.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри медико-психологічних дисциплін.

Протокол від «05» червня 2018 року № 7

Завідувач кафедри

(підпис)

А. О. Ногас

(ініціали та прізвище)

Схвалено науково-методичною комісією за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Протокол від «25» червня 2018 року № 6

Голова науково-методичної комісії

(підпис)

І. М. Григус

(ініціали та прізвище)

© \_\_\_\_\_, 2018 рік

© \_\_\_\_\_, 2018 рік



## ВСТУП

Програма обов'язкової (нормативної) навчальної дисципліни «Фізична реабілітація в косметології» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння засобами та методами фізичної реабілітації в косметології.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Фізична реабілітація в косметології» є складовою частиною циклу дисциплін професійної та практичної підготовки для студентів за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія». Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – анатомія людини, фізіологія людини, біологія, основи дерматології, основи медичних знань. Цілеспрямованої роботи над вивченням спеціальної літератури, активної роботи на лекціях, лабораторних заняттях, самостійної роботи та виконання поставлених задач.

Вимоги до знань та умінь визначаються галузевими стандартами вищої освіти України.

## Анотація

Косметологія давно перестала обмежуватися тільки доглядом за шкірою обличчя. Метою викладання навчальної дисципліни «Фізична реабілітація в косметології» є вивчення методів діагностики, профілактики, реабілітації і лікування захворювань шкіри у косметології, усунення косметичних недоліків шкіри, вроджених дефектів голови, обличчя і тіла, а також здійснення перевірки косметичних засобів на шкідливість.

Фізична реабілітація в косметології спеціалізується на виправленні недоліків зовнішності людини, виявлення причин їх появи і розробленні способів їх корекції, проведенні реабілітації та ефективної її реалізації при здійсненні професійних обов'язків.

Апаратна косметологія – сучасний напрям у косметології, який вивчає косметичний догляд з використанням інструментальних методів, заснованих на дії преформованих фізичних факторів. Раціональне використання фізичних факторів значно підвищує ефективність комплексного косметичного догляду.

**Ключові слова:** косметологія, фізична реабілітація, захворювання шкіри, апаратна косметологія.

## Abstract

Cosmetology has long ceased to be limited to just looking after the skin of the face. The purpose of teaching the discipline "Physical rehabilitation in cosmetology" is to study the methods of diagnostics, prevention, rehabilitation and treatment of diseases in cosmetology, elimination of cosmetic defects of the skin, congenital defects in the head, face and body, as well as testing of cosmetic products for harmfulness.

Physical rehabilitation in cosmetology specializes in correcting defects of the appearance of a person, identifying the causes of their appearance and developing ways of their correction, rehabilitation and its effective implementation in the performance of professional duties.

Hardware cosmetology is a modern direction in cosmetology, which studies cosmetic care using instrumental methods based on the actions of preformed physical factors. Rational use of physical factors greatly increases the efficiency of complex cosmetic care.

**Key words:** cosmetology, physical rehabilitation, skin diseases, hardware cosmetology.



## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3,0	Галузь знань 22 Охорона здоров'я  Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія	Нормативна (ПП)	
Модулів – 2	Національний університет водного господарства та природокористування	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		1-й (за скороченим терміном навчання)	1-й (за скороченим терміном навчання)
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90 Денна: 5 семестр – 90 год.; Заочна: Семестр 5 – 90 год		5-й	5-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента -	Рівень вищої освіти: <b><u>бакалаврський</u></b>	18 год.	2 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		год.	год.
		<b>Лабораторні</b>	
		18 год.	8 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		54 год.	80 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b> год			
Вид контролю: залік			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 40%

для заочної форми навчання – 20%



## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** викладання дисципліни – вивчити методи діагностики, профілактики, реабілітації і лікування захворювань у косметології, усунення косметичних недоліків шкіри, вроджених дефектів голови, обличчя і тіла, а також здійснювати перевірку косметичних засобів на шкідливість.

### **Завдання** вивчення дисципліни:

- розкрити механізми дії впливу лікувальної гімнастики, косметичного масажу, масок, водних процедур та збалансованого раціону харчування як комплексу засобів фізичної реабілітації у косметології;
- навчити студентів правилам догляду за шкірою обличчя, рук і ніг;
- проводити профілактику, лікування нетрадиційними методами та реабілітацію хвороб і косметичних недоліків шкіри;
- вміти складати і приміняти комплексну програму фізичних антицелюлітних вправ.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- вивчити історію розвитку косметології як науки, її становлення;
- загальну схему догляду за шкірою обличчя, рук і ніг;
- про вплив корисних і шкідливих косметичних процедур, засобів фізичної реабілітації на шкіру обличчя, рук, ніг і тіла;
- особливості впливу лікувальної гімнастики, лікувальної дії масажу, масок, водних процедур та збалансованого раціону харчування як комплексу засобів фізичної реабілітації у косметології;
- застосування оздоровчої косметики і фітocosметики; сучасні методи для догляду за шкірою обличчя і тіла.

### **вміти**:

- правильно доглядати за шкірою (очищувати, зволожувати, тонізувати, захищати);
- розрізняти типи шкіри;
- проводити профілактику, лікування нетрадиційними методами та реабілітацію хвороб і косметичних недоліків шкіри;
- вміти складати і приміняти комплексну програму фізичних антицелюлітних вправ;
- наносити маски, компреси, проводити масаж обличчя і шиї, доглядати за шкірою рук і ніг;
- проводити комплекс гімнастичних вправ для обличчя, шиї, очей.



### **3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Засоби та методи фізичної реабілітації в косметології.**

**Тема 1. Історія виникнення та становлення косметології як науки.**

Предмет та методи фізичної реабілітації в косметології. Загальні терміни та поняття в косметології. Анатомо-фізіологічні властивості шкіри. Визначення типу шкіри. Проникність шкіри.

**Тема 2. Старіння шкіри. Хвороби шкіри. Фактори ризику. Запобігання передчасному старінню шкіри. Профілактика захворювань шкіри. Косметологічні проблеми при захворюваності шкіри. Збереження та відновлення м'язів обличчя. Вправи для усунення зморшок.**

**Тема 3. Шкіра навколо очей. Догляд за шиєю. Засоби фізичної реабілітації: косметичні маски, компреси, примочки, парові ванни, гімнастика для очей та шиї. Фізичні вправи для покращення вигляду шиї та запобігання зморшкам.**

**Тема 4. Ароматерапія в косметології. Типи ефірних олій. Застосування ароматерапії при різних захворюваннях у косметології. Ефірні олії для догляду за шкірою обличчя і шиї. Аромамасаж тіла: різновидності, методика проведення.**

**Тема 5. Фізична реабілітація при целюліті. Правильне харчування. Дихальні вправи. Вправи для покращення кровообігу. Основні прийоми масажу при целюліті.**

**Змістовий модуль 2. Апаратна косметологія.**

**Тема 6. Сучасні методи по догляду за шкірою обличчя і тіла. Апаратна косметологія: вакуумна чистка (масаж), вібротерапія, міостимуляція, хімічний пілінг, дермабразія, ультразвукова терапія, ліфтинг.**

**Тема 7. Ін'єкційна косметологія. Основні ін'єкційні препарати. Покази та протипокази до проведення мезотерапії.**

**Тема 8. Методи омолодження шкіри. Фотоомолодження. Лазерне шліфування. Озонова терапія. Гірудотерапія.**

**Тема 9. Масаж обличчя і декольте. Методика проведення масажу. Масаж косметичний по кремові. Масаж пластичний. Самомасаж обличчя. Масаж лікувальний по Жаке.**



#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1. Засоби та методи фізичної реабілітації в косметології.</b>												
<b>Тема 1.</b> Історія виникнення та становлення косметології як науки.		2	-	2		6		2				8
<b>Тема 2.</b> Старіння шкіри. Хвороби шкіри.		2	-	2		6						8
<b>Тема 3.</b> Шкіра навколо очей. Догляд за шиєю.		2	-	2		6				2		8
<b>Тема 4.</b> Ароматерапія в косметології.		2		2		6						8
<b>Тема 5.</b> Фізична реабілітація при целюліті.		2		2		6				2		8
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>		<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>		<b>30</b>		<b>2</b>		<b>4</b>		<b>40</b>
<b>Змістовий модуль 2. Фізична реабілітація хворих з різними захворюваннями внутрішніх органів.</b>												
<b>Тема 6.</b> Сучасні методи по догляду за шкірою обличчя і тіла.		2	-	2		6				2		10
<b>Тема 7.</b> Ін'єкційна косметологія.		2	-	2		6						10
<b>Тема 8.</b> Методи омолодження шкіри.		2		2		6				2		10
<b>Тема 9.</b> Масаж обличчя і декольте.		2		2		6						10
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>		<b>8</b>		<b>8</b>		<b>24</b>				<b>4</b>		<b>40</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		<b>54</b>		<b>2</b>		<b>8</b>		<b>80</b>

#### 5. Темі лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна форма)	Кількість годин (заочна форма)
<b>Змістовий модуль 1</b>			
1.	<b>Тема 1.</b> Історія виникнення та становлення косметології як науки.	2	
2.	<b>Тема 2.</b> Старіння шкіри. Хвороби шкіри.	2	
3.	<b>Тема 3.</b> Шкіра навколо очей. Догляд за шиєю.	2	2
4.	<b>Тема 4.</b> Ароматерапія в косметології.	2	
5.	<b>Тема 5.</b> Фізична реабілітація при целюліті.	2	2
<b>Змістовий модуль 2</b>			
6.	<b>Тема 6.</b> Сучасні методи по догляду за шкірою обличчя і тіла.	2	2
7.	<b>Тема 7.</b> Ін'єкційна косметологія.	2	
8.	<b>Тема 8.</b> Методи омолодження шкіри.	2	2
9.	<b>Тема 9.</b> Масаж обличчя і декольте.	2	
	<b>Разом</b>	<b>18</b>	<b>8</b>





## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна форма)	Кількість годин (заочна форма)
1.	<b>Тема 1.</b> Історія виникнення та становлення косметології як науки.	6	10
2.	<b>Тема 2.</b> Старіння шкіри. Хвороби шкіри.	6	10
3.	<b>Тема 3.</b> Шкіра навколо очей. Догляд за шиєю.	6	6
4.	<b>Тема 4.</b> Ароматерапія в косметології.	6	8
5.	<b>Тема 5.</b> Фізична реабілітація при целюліті.	6	10
6.	<b>Тема 6.</b> Сучасні методи по догляду за шкірою обличчя і тіла.	6	8
7.	<b>Тема 7.</b> Ін'єкційна косметологія.	6	10
8.	<b>Тема 8.</b> Методи омолодження шкіри.	6	8
9.	<b>Тема 9.</b> Масаж обличчя і декольте.	6	10
<b>Разом</b>		<b>54</b>	<b>80</b>

## 7. Індивідуальні завдання

Підсумком самостійної роботи над вивченням дисципліни є:

1. Відвідування студентом косметологічного салону. Ознайомлення з відпусткою косметологічних процедур; з апаратною косметологією.
2. Підготувати реферат на тему:  
Оздоровча косметика і біодобавки.  
Ванни, баня і сауна. Їх корисний вплив на шкіру.  
Ефірні масла в косметології.

## 8. Методи навчання

1. Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція.
2. Наочні (ілюстрація, демонстрація) .
3. Лабораторні: обстеження, фізичні вправи, лабораторні роботи.

Основними формами вивчення курсу є лекції, лабораторні заняття, індивідуальні та групові консультації під керівництвом викладача, підготовка реферату, виступ з доповіддю на студентській науковій конференції, а також самостійну роботу, що забезпечує закріплення теоретичних знань, сприяє набуттю практичних навичок і розвитку самостійного мислення.

## 9. Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; оцінюється звіт по ІНДЗ; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).





## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	100
11	11	11	11	11	11	11	11	11	

## Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73		
60-63	задовільно	
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 11. Методичне забезпечення

1. Опорні конспекти лекцій.
2. Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (НКНМЗД).
3. Нормативні документи ВООЗ України.
4. Наочні посібники та відеофільми.
5. Матеріальні засоби навчання техніко-тактичних дій, комп'ютерне забезпечення.
6. Ногас А.О. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни «Фізична реабілітація в косметології» для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної та заочної форм навчання / А. О. Ногас, М.В. Каськів. – Рівне: НУВГП, 2018. – 25 с.

## 12. Рекомендована література

### Базова

1. Аппаратная косметология / [Текст] : [учебник] / А.Г. Башура [и др.]. – Харьков : Основа, 2014. – 366 с.
2. Білик Е.В. Ідеальна фігура : харчування, тренування, хороший настрій / Е.В. Білик // ТОВ ВКФ «БАО», Донецьк, 2005. – 256 с.
3. Михайличенко П.П. Вакуум-терапія в косметології / П.П. Михайличенко. – Наука и техника, 2007. – 304 с.



4. Мойзріст О. М. Сам собі косметолог / О. М. Мойзріст. – К. : «Магазин», 2006. – 304 с.
5. Основи медичної косметології : навчальний посібник / Т.В Проценко, О.А. Проценко, Я.А. Гончарова [та ін.] ; за ред. Т.В Проценко; Донецький національний медичний університет імені Максима Горького Кафедра дерматології та косметології ННПО. – Донецьк : Донбас, 2013. – 334 с.

### Допоміжна

1. Библия красоты / Сост. Н.Н. Малакей. – Харьков : Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2007. – 352 с.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия) : учебн. для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 560 с.
4. Карпюк І. Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І. Ю. Карпюк. – К. : Знання України, 2004. – 196 с.
5. Марголина А. А. Новая косметология / А. А. Марголина, Е. И. Эрнандес, О. Э. Зайкина. – М. : Косметика и медицина, 2000. – 204 с.
6. Миринова Л. Г. Медицинская косметология / Л. Г. Миринова. – М. : «Крон-пресс», 2000. – 242 с.
7. Попова О.А. Лікувальна гімнастика – ваш сімейний лікар / О.А. Попова. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2008. – 256 с.

### **13. Інформаційні ресурси**

1. Основы практической косметологии. Ч.1. Гигиенический косметический уход. Практ. руководство: Учеб. пособие для студ. вузов / А. Г. Башура, Н. П. Половко, Т. Н. Ковалева, Т. Д. Губченко. – Х. : Изд-во НФаУ: Золотые страницы, 2004. – 151 с. Режим электронного доступа: [194.44.242.25/.../cgiirbis\\_64.exe?](http://194.44.242.25/.../cgiirbis_64.exe?)
2. Основы практической косметологии. Ч.2. Декоративный косметический уход. Практ. руководство: Учеб. пособие для студ. вузов / А.Г. Башура, Н.П. Половко, Т.Н.Ковалева и др. – Х.: Изд-во НФаУ: Золотые страницы, 2003. – 96 с. Режим электронного доступа: [194.44.242.25/.../cgiirbis\\_64.exe?...1...](http://194.44.242.25/.../cgiirbis_64.exe?...1...)
3. Біловол А. М., Ткаченко С. Г., Татузян Є. Г. Фізіотерапія в косметології : навч. посібник. – Харків : ХНМУ, 2017. – 116 с. Режим электронного доступу: [repo.knmu.edu.ua/bitstream/.../1/Фізіотерапія%20в%20косметології%202017.pdf](http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/.../1/Фізіотерапія%20в%20косметології%202017.pdf)