



## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «Фізична реабілітація в косметології»

1. Код. ПП18

2. Назва. «Фізична реабілітація в косметології».

3. Тип. обов'язковий.

4. Рівень вищої освіти: I (бакалаврський).

5. Рік навчання, коли пропонується дисципліна: 3.

6. Семестр, коли вивчається дисципліна: 6.

7. Кількість кредитів ЄКТС. 3,0.

8. Прізвище, ініціали лектора/лекторів, науковий ступінь, посада: *Ногас А.О., к.фіз.вих., доцент.*

9. Результати навчання: після вивчення дисципліни студент повинен бути здатним:

- правильно доглядати за шкірою (очищувати, зволожувати, тонізувати, захищати);
- розрізняти типи шкіри; проводити профілактику, лікування нетрадиційними методами та реабілітацію хвороб і косметичних недоліків шкіри;
- 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.

10. **Форми організації занять:** навчальне заняття, самостійна робота, практична підготовка, залік.

11. • **Дисципліни, що передують вивченню зазначеної дисципліни:** «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Основи фізичної реабілітації», «Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів».

• **Дисципліни, що вивчаються супутньо із зазначеною дисципліною (за необхідності):**

12. **Зміст курсу:** (перелік тем) *Формування та покращення будови окремих частин тіла. Масаж ніг. Вправи, які підтримують правильну форму ніг. Комплекс вправ для краси рук (вправи йоги). Фізичні вправи для покращення вигляду шиї. Збереження та відновлення м'язів обличчя. Вправи, які усувають зморшки. Вправи для чистоти шкіри. Фізична реабілітація при целюліті. Правильне харчування. Дихальні вправи. Вправи для покращення кровообігу. Основні прийоми масажу при целюліті. Застосування ароматерапії при різних захворюваннях. Ефірні олії для догляду за шкірою обличчя і шиї. Аромамасаж тіла: різновидності, методика проведення. Старіння шкіри. Фактори ризику. Запобігання передчасному старінню шкіри. Сучасні методи по догляду за шкірою обличчя і тіла. Апаратна косметологія: вакуумна чистка (масаж), вібротерапія, міостимуляція, хімічний пілінг, дермабразія, ультразвукова терапія, ліфтинг. Ін'єкційна косметологія. Основні ін'єкційні препарати. Покази та протипокази до проведення мезотерапії. Методи омолодження шкіри. Фотоомолодження. Лазерне шліфування. Озонова терапія. Гірудотерапія. Аеробіка та фітнес. Аеробіка в стилі степ. Силова аеробіка. Фітнес+йога. Фітнес для лікування захворювань серцево-судинної системи. Шейпінг. Складання шейпінг-програми. Оздоровчий вплив.*

13. **Рекомендовані навчальні видання:** (зазначити до 5 джерел)

1. Білик Е. В. *Ідеальна фігура : харчування, тренування, хороши настрій* / Е. В. Білик // ТОВ ВКФ «БАО», Донецьк, 2005. – 256 с.

2. Голубов С. *Оздоровительная косметика и биодобавки* / С. Голубов, Е. Зуева // Серія «Панацея», – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 256 с.

3. Мойзріст О. М. *Сам собі косметолог* / О. М. Мойзріст. – К. : «Магазин», 2006. – 304 с.

4. Сергеев Сергій. *Жіноча енциклопедія краси і здоров'я : 4000 корисних порад.* – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 352 с.

5. Попова О. А. *Лікувальна гімнастика – ваш сімейний лікар* / О. А. Попова. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2008. – 256 с.

14. **Заплановані види навчальної діяльності та методи викладання:**

*20 год. лекцій, 20 год. лабораторних робіт, 68 год. самостійної роботи. Разом – 108 год.*

*Методи: інтерактивні лекції, елементи проблемної лекції, індивідуальні завдання, індивідуальні та групові науково-дослідні завдання, використання мультимедійних засобів.*

15. **Форми та критерії оцінювання:**

*Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.*

*Підсумковий контроль: залік в кінці 6 семестру.*

16. **Мова навчання.** Українська.

Завідувач кафедри,  
д.мед.н., професор

І.М. Григус



1. Code. PP18

2. Title. "Physical rehabilitation in cosmetology".

3. Type. obligatory.

4. Level of higher education: I (Bachelor's degree).

5. Year of study, when the discipline is offered: 3.

6. Semester when studying the discipline: 6.

7. Number of ECTS credits. 3.0

8. Surname, initials of the lecturer / lecturers, scientific degree, position: *Nogas A.O., Ph.D., associate professor.*

9. Learning outcomes: after studying the discipline, the student must be able to:

- Properly care for the skin (clean, moisturize, tone, protect);
- distinguish skin types; to carry out prevention, treatment by non-traditional methods and rehabilitation of diseases and cosmetic defects of the skin;
- To formulate and apply a comprehensive program of physical anti-cellulite exercises;
- apply masks, compresses, make facial and neck massage, and care for the skin of the hands and feet;
- To conduct a complex of gymnastics exercises for the face, neck, eyes.

10. Forms of organization of classes: training, independent work, practical training, credit.

11. • Disciplines preceding the study of the specified discipline: "Anatomy of a person", "Human physiology", "Fundamentals of physical rehabilitation", "Physical rehabilitation in diseases of the intestinal organs".

• Disciplines studied in conjunction with the specified discipline (if necessary):

12. Course content: (list of topics) *Formation and improvement of the structure of individual parts of the body. Foot massage. Exercises that support the correct shape of the legs. A set of hands-on exercises (yoga exercises). Physical exercises to improve the appearance of the neck. Preservation and restoration of facial muscles. Exercises that eliminate wrinkles. Exercises for cleanness of the skin. Physical rehab with cellulite. Proper nutrition. Breathing exercises. Exercise to improve blood circulation. The main methods of massage with cellulite. Application of aromatherapy at various diseases. Essential oils for face and neck care. Aroma massage of the body: varieties, methods of conducting. Aging skin. Risk factors. Preventing Premature Aging of the Skin. Modern methods for skin and body care. Hardware cosmetology: vacuum cleaning (massage), vibro massage, myostimulation, chemical peeling, dermabrasion, ultrasound therapy, lifting. Injection cosmetology. Basic injectable drugs. Impressions and contraindications for mesotherapy. Methods of skin rejuvenation. Photorejuvenation. Laser grinding. Ozone therapy. Hirudotherapy. Aerobics and Fitness. Aerobics in the style of the steppe. Power aerobics. Fitness + Yoga. Fitness to treat diseases of the cardiovascular system. Shaping Drawing up a shaping program. Health effects.*

13. Recommended editions: (indicate up to 5 sources)

1. Bilyk E. V. *Perfect figure: nutrition, training, good mood* / E. V. Bilyk // LLC BKO, Donetsk, 2005. - 256 p.

2. Golubov S. *Health-improving cosmetics and dietary supplements* / S. Golubov, E. Zueva // The series "Panacea", - Rostov n / A: Phoenix, 2003. - 256 p.

3. Moizrist O. M. *Self-beautician* / O. M. Moyzrist. - K.: "Shop", 2006 - 304 p.

4. Sergeev Sergey. *Women's Encyclopedia of Beauty and Health: 4,000 Useful Tips.* - Donetsk: Open Joint-Stock Company "BAO", 2007. - 352 p.

5. Popova O. A. *Therapeutic exercises - your family doctor* / O. Popov. - Donetsk: LLC BKO, 2008. - 256 p.

14. Planned types of educational activities and teaching methods:

*20 years lectures, 20 hours. laboratory works, 68 hours. independent work. Together - 108 years.*

*Methods: interactive lectures, elements of problem lecture, individual tasks, individual and group research tasks, use of multimedia tools.*

15. Form and evaluation criteria:

*The evaluation is carried out on a 100-point scale.*

*Final control: the end of the 6th semester.*

16. Language of training. Ukrainian.

*Head of the department*

*I.M. Grygus, MD, professor*