

# Выполнение комплекса косметических услуг по уходу за телом

## ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

### [Демо-версия](#)

#### Структура курса:

##### Информация для пользователей

Сведения об электронном издании	Демо-версия
- Об электронном учебно-методическом комплексе	✓

##### Технология коррекции тела

Введение	Демо-версия
- Введение	✓

Глава 1. Организация оказания услуг по массажу	Демо-версия
--	-------------

- Введение в главу	✓
- 1.1. Краткая история возникновения и развития массажа	✓
- 1.2. Нормативно-правовые основы оказания массажных услуг в салонах красоты и подготовка соответствующих специалистов	✓
- 1.3. Санитарные нормы и правила размещения, устройства и оборудования косметических кабинетов	✓
- 1.4. Аптечка неотложной помощи	✓
- 1.5. Этика и психология общения с клиентом косметического кабинета	✓

##### Упражнения. Организация оказания услуг по массажу

- Организация оказания услуг по массажу. Упражнение 1
- Организация оказания услуг по массажу. Упражнение 2

Задания. Организация оказания услуг по массажу	Демо-версия
--	-------------

- Организация оказания услуг по массажу. Задание 1	✓
- Организация оказания услуг по массажу. Задание 2	✓
- Организация оказания услуг по массажу. Задание 3	✓
- Организация оказания услуг по массажу. Задание 4	✓

##### Глава 2. Топографическая анатомия тела человека

- Введение в главу
- 2.1. Плоскости и оси тела человека
- 2.2. Скелет человека
- 2.3. Мышечная система
- 2.4. Кровеносная система
- 2.5. Лимфатическая система
- 2.6. Нервная система

##### Упражнения. Топографическая анатомия тела человека

- Топографическая анатомия тела человека. Упражнение 1
- Топографическая анатомия тела человека. Упражнение 2
- Топографическая анатомия тела человека. Упражнение 3
- Топографическая анатомия тела человека. Упражнение 4
- Топографическая анатомия тела человека. Упражнение 5

##### Задания. Топографическая анатомия тела человека

- Топографическая анатомия тела человека. Задание 1

- Топографическая анатомия тела человека. Задание 2
- Топографическая анатомия тела человека. Задание 3
- Топографическая анатомия тела человека. Задание 4
- Топографическая анатомия тела человека. Задание 5
- Топографическая анатомия тела человека. Задание 6
- Топографическая анатомия тела человека. Задание 7
- Топографическая анатомия тела человека. Задание 8
- Топографическая анатомия тела человека. Задание 9
- Топографическая анатомия тела человека. Задание 10
- Топографическая анатомия тела человека. Задание 11

### Глава 3. Массаж для коррекции фигуры

- Введение в главу
- 3.1. Виды массажа
- 3.2. Характеристика массажных движений
- 3.3. Классификация массажных приемов
- 3.4. Механизм действия массажа на организм человека
- 3.5. Показания к проведению массажа
- 3.6. Противопоказания к проведению массажа
- 3.7. Требования к косметике, оказывающему услуги по коррекции фигуры
- 3.8. Индивидуальная карта клиента
- 3.9. Подготовка рабочего места косметика, оказывающего услуги по коррекции фигуры

### Упражнения. Массаж для коррекции фигуры

- Массаж для коррекции фигуры. Упражнение 1
- Массаж для коррекции фигуры. Упражнение 2
- Массаж для коррекции фигуры. Упражнение 3
- Массаж для коррекции фигуры. Упражнение 4

### Задания. Массаж для коррекции фигуры

- Массаж для коррекции фигуры. Задание 1
- Массаж для коррекции фигуры. Задание 2
- Массаж для коррекции фигуры. Задание 3
- Массаж для коррекции фигуры. Задание 4
- Массаж для коррекции фигуры. Задание 5
- Массаж для коррекции фигуры. Задание 6
- Массаж для коррекции фигуры. Задание 7

### Глава 4. Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры

Демо-версия

- |  |   |
|--|---|
| - Введение в главу   | ✓ |
| - 4.1. Приемы классического массажа                                      | ✓ |
| - 4.2. Поглаживание  | ✓ |
| - 4.3. Растирание  | ✓ |
| - 4.4. Разминание  | ✓ |
| - 4.5. Вибрация  | ✓ |
| - 4.6. Выжимание   | ✓ |
| - 4.7. Вспомогательные приемы массажа                                    | ✓ |
| - 4.8. План построения массажной процедуры в программах коррекции фигуры | ✓ |

#### - 4.9. Дозировка массажной процедуры



#### Упражнения. Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры

- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Упражнение 1
- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Упражнение 2
- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Упражнение 3
- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Упражнение 4
- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Упражнение 5

#### Задания. Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры

Демо-версия

- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Задание 1 ✓
- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Задание 2 ✓
- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Задание 3 ✓
- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Задание 4 ✓
- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Задание 5 ✓
- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Задание 6 ✓
- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Задание 7 ✓
- Методика и техника выполнения приемов классического массажа в программах коррекции фигуры. Задание 8 ✓

#### Глава 5. Массаж отдельных частей тела в программе коррекции фигуры

- Введение в главу
- 5.1. План выполнения массажных приемов в программах коррекции фигуры
- 5.2. Техника массажа задней поверхности туловища
- 5.3. Техника массажа ягодичной области
- 5.4. Техника массажа нижних конечностей
- 5.5. Техника массажа живота
- 5.6. Техника массажа передней поверхности грудной клетки
- 5.7. Техника массажа верхней конечности
- 5.8. Техника массажа шейно-воротниковой зоны
- 5.9. Техника массажа головы
- 5.10. Упражнения для развития мелкой моторики рук и профилактики профессиональных заболеваний косметика, оказывающего услуги по коррекции фигуры

#### Упражнения. Массаж отдельных частей тела в программе коррекции фигуры

- Массаж отдельных частей тела в программе коррекции фигуры. Упражнение 1
- Массаж отдельных частей тела в программе коррекции фигуры. Упражнение 2

#### Задания. Массаж отдельных частей тела в программе коррекции фигуры

- Массаж отдельных частей тела в программе коррекции фигуры. Задание 1

- Массаж отдельных частей тела в программе коррекции фигуры. Задание 2
- Массаж отдельных частей тела в программе коррекции фигуры. Задание 3
- Массаж отдельных частей тела в программе коррекции фигуры. Задание 4
- Массаж отдельных частей тела в программе коррекции фигуры. Задание 5
- Массаж отдельных частей тела в программе коррекции фигуры. Задание 6

## **Целлюлит и ожирение**

### **Глава 6. Жировая ткань**

- Введение в главу
- 6.1. Функции и клетки жировой ткани
- 6.2. Бурая жировая ткань
- 6.3. Белая жировая ткань

### **Упражнения. Жировая ткань**

- Жировая ткань. Упражнение 1
- Жировая ткань. Упражнение 2
- Жировая ткань. Упражнение 3

### **Задания. Жировая ткань**

- Жировая ткань. Задание 1
- Жировая ткань. Задание 2
- Жировая ткань. Задание 3

### **Глава 7. Гиноидная липодистрофия (целлюлит, гидролипидистрофия) Демон-версия**

- Введение в главу ✓
- 7.1. Гиноидная липодистрофия (целлюлит) и причины ее развития ✓
- 7.2. Стадии развития гиноидной липодистрофии (целлюлита) ✓

### **Упражнения. Гиноидная липодистрофия (целлюлит, гидролипидистрофия)**

- Гиноидная липодистрофия (целлюлит, гидролипидистрофия). Упражнение 1
- Гиноидная липодистрофия (целлюлит, гидролипидистрофия). Упражнение 2

### **Задания. Гиноидная липодистрофия (целлюлит, гидролипидистрофия) Демон-версия**

- Гиноидная липодистрофия (целлюлит, гидролипидистрофия). Задание 1 ✓
- Гиноидная липодистрофия (целлюлит, гидролипидистрофия). Задание 2 ✓

### **Глава 8. Ожирение**

- Введение в главу
- 8.1. Этиология ожирения
- 8.2. Патогенез ожирения
- 8.3. Классификация ожирения
- 8.4. Диагностика ожирения

### **Упражнения. Ожирение**

- Ожирение. Упражнение 1
- Ожирение. Упражнение 2

### **Задания. Ожирение**

- Ожирение Задание 1
- Ожирение Задание 2
- Ожирение Задание 3

## **Современные методы коррекции фигуры**

### **Глава 9. Немедикаментозные методы коррекции избыточной массы тела и ожирения Демон-версия**

- Введение в главу ✓
- 9.1. Основные принципы терапии ожирения ✓

- 9.2. СПА-процедуры ✓
- 9.3. Диетотерапия ✓
- 9.4. Антицеллюлитное белье ✓
- 9.5. Психотерапия ✓
- 9.6. Физические методы коррекции фигуры ✓
- 9.7. Фитотерапия ✓

**Упражнения. Немедикаментозные методы коррекции избыточной массы тела и ожирения**

- Немедикаментозные методы коррекции избыточной массы тела и ожирения. Упражнение 1
- Немедикаментозные методы коррекции избыточной массы тела и ожирения. Упражнение 2
- Немедикаментозные методы коррекции избыточной массы тела и ожирения. Упражнение 3

**Задания. Немедикаментозные методы коррекции избыточной массы тела и ожирения**

- |  |                    |
|--|--------------------|
|  | <b>Демо-версия</b> |
| - Немедикаментозные методы коррекции избыточной массы тела и ожирения. Задание 1 | ✓                  |
| - Немедикаментозные методы коррекции избыточной массы тела и ожирения. Задание 2 | ✓                  |
| - Немедикаментозные методы коррекции избыточной массы тела и ожирения. Задание 3 | ✓                  |

**Глава 10. Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры**

- Введение в главу
- 10.1. Лимфодренажный массаж
- 10.2. Классический массаж в коррекции фигуры
- 10.3. Общие принципы антицеллюлитного массажа
- 10.4. Методика антицеллюлитного массажа Т. Орасмяэ и М. Кесаря
- 10.5. Методика антицеллюлитного массажа П. Коша
- 10.6. Методика формирующего массажа в программах коррекции фигуры А. Ермолаева
- 10.7. Кинезиологический массаж
- 10.8. Использование массажеров
- 10.9. Перкуссионный массаж
- 10.10. Баночный (вакуумный) массаж
- 10.11. Медовый массаж
- 10.12. Общее влажное укутывание
- 10.13. Обертывание

**Упражнения. Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры**

- Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры. Упражнение 1
- Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры. Упражнение 2
- Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры. Упражнение 3

**Задания. Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры**

- Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры. Задание 1
- Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры. Задание 2
- Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры. Задание 3
- Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры. Задание 4
- Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры. Задание 5

- Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры. Задание 6
- Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры. Задание 7
- Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры. Задание 8
- Мануальные косметические процедуры по коррекции фигуры. Задание 9

#### Глава 11. Аппаратные методы коррекции фигуры

- Введение в главу
- 11.1. Аппаратный массаж
- 11.2. Физиотерапия
- 11.3. Инфракрасная терапия (светотерапия)
- 11.4. Миоэлектростимуляция
- 11.5. Амплипульстерапия
- 11.6. Ультразвуковая терапия
- 11.7. Электролиполиз
- 11.8. Криолиполиз

#### Упражнения. Аппаратные методы коррекции фигуры

- Аппаратные методы коррекции фигуры. Упражнение 1
- Аппаратные методы коррекции фигуры. Упражнение 2
- Аппаратные методы коррекции фигуры. Упражнение 3
- Аппаратные методы коррекции фигуры. Упражнение 4

#### Задания. Аппаратные методы коррекции фигуры

- Аппаратные методы коррекции фигуры. Задание 1
- Аппаратные методы коррекции фигуры. Задание 2
- Аппаратные методы коррекции фигуры. Задание 3
- Аппаратные методы коррекции фигуры. Задание 4
- Аппаратные методы коррекции фигуры. Задание 5
- Аппаратные методы коррекции фигуры. Задание 6

### Эстетические процедуры коррекции

#### Глава 12. Методы ухода за кожей

Демо-версия

- |  |   |
|--|---|
| - Введение в главу   | ✓ |
| - 12.1. Кожа и волосы. Строение и функции                          | ✓ |
| - 12.2. Краткая история возникновения и развития эпиляции          | ✓ |
| - 12.3. Зоны депиляции и эпиляции                                  | ✓ |
| - 12.4. Биоэпиляция  | ✓ |
| - 12.5. Химическая депиляция                                       | ✓ |
| - 12.6. Энзимная эпиляция  | ✓ |
| - 12.7. Аппаратные методы эпиляции                                 | ✓ |
| - 12.8. Достоинства и недостатки разных видов эпиляции и депиляции | ✓ |

#### Упражнения. Методы ухода за кожей

Демо-версия

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| - Методы ухода за кожей. Упражнение 1 | ✓ |
| - Методы ухода за кожей. Упражнение 2 | ✓ |
| - Методы ухода за кожей. Упражнение 3 | ✓ |
| - Методы ухода за кожей. Упражнение 4 | ✓ |

#### Задания. Методы ухода за кожей

- Методы ухода за кожей. Задание 1
- Методы ухода за кожей. Задание 2

- Методы ухода за кожей. Задание 3
- Методы ухода за кожей. Задание 4
- Методы ухода за кожей. Задание 5
- Методы ухода за кожей. Задание 6
- Методы ухода за кожей. Задание 7
- Методы ухода за кожей. Задание 8
- Методы ухода за кожей. Задание 9
- Методы ухода за кожей. Задание 10
- Методы ухода за кожей. Задание 11
- Методы ухода за кожей. Задание 12
- Методы ухода за кожей. Задание 13
- Методы ухода за кожей. Задание 14
- Методы ухода за кожей. Задание 15

## Приложения

<b>Приложения</b>	<b>Демо-версия</b>
- Приложение 1	✓
- Приложение 2	✓
- Приложение 3	✓
- Приложение 4	✓
- Приложение 5	✓
<b>Список литературы</b>	<b>Демо-версия</b>
- Список литературы	✓