

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ
«ШИФА» АЛИНЫ УСАИНОВОЙ»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «МИИМ «ШИФА» АЛИНЫ УСАИНОВОЙ»
/Усаинова А.И./
«15» января 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ФЕЙС-ФИТНЕС В ПРИКЛАДНОЙ ЭСТЕТИКЕ»**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ ПРОГРАММЫ

5.1. Содержание учебного модуля 1. «Основы фейс-фитнеса»

Учебно-тематический план учебного модуля 1. «Основы фейс-фитнеса»

№пп	Наименование темы программы	Всего часов	ТЗ	ПЗ
1.	Введение в фейс-фитнес	0,5	0,5	-
2.	Основы здоровья	1	0,5	0,5
3.	Движение	1	0,5	0,5
4.	Строение мышц шеи	1	0,5	0,5
5.	Анатомия и строение мышц лица	1	0,5	0,5
6.	Анатомия головы. Скелет головы	1,5	1	0,5
7.	Лимфа. Лимфатическая система	0,5	0,25	0,25
8.	Строение мягких тканей лица	0,5	0,25	0,25
9.	Массаж роллером	1	0,25	0,75
10.	Массаж зоны декольте	1	0,25	0,75
11.	Нижняя треть	1	0,25	0,75
12.	Щёки, скулы, носогубка	1	0,25	0,75
13.	Жевательные и височные мышцы	1	0,25	0,75
14.	Зона вокруг глаз, носа	1	0,25	0,75
15.	Лоб, межбровка	1	0,5	0,5
16.	Промежуточная аттестация	1	-	1

	Итого	15	6	9
--	--------------	-----------	----------	----------

ТЗ- теоретические занятия, ПЗ – практические занятия

Содержание учебного модуля 1. «Основы фейс-фитнеса»

Тема 1. Введение в фейс-фитнес

Теоретические занятия:

Что такое фейсфитнес? Зачем нужен фейсфитнес? Основные принципы. Возраст. Регулярность. Комплексный подход.

Тема 2. Основы здоровья

Теоретические занятия:

Гармония, баланс. Взаимосвязь биохимии, структуры, мысли, эмоций. Влияние на структуру химии и психики.

Практические занятия:

Задание:

1. Что входит в понятие «структура»?
2. Что такое варикозное расширение с точки зрения структуры?
3. Что входит в понятие «химия»? Приведите примеры.
4. Как стресс влияет на выработку гормонов?
5. Важные составляющие основы здоровья?

Готовые письменные работы прикрепить в личном кабинете слушателя.

Тема 3. Движение

Теоретические занятия:

Движение и вода. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека. Кальций и его влияние на организм. Избыток кальция повреждают митохондрии. Клетка, щитовидная железа. Сломанные митохондрии. Примеры аэробных и неаэробных упражнений.

Практические занятия:

Задание:

1. Как влияет малоподвижного образа жизни на здоровье человека?
2. К чему приводит «Сломанные митохондрии»?
3. Что такое аэробная нагрузка? Приведите примеры.

Тема 4. Строение мышц шеи

Теоретические занятия:

Поверхностные мышцы шеи, строение, основные задачи. Грудинно-ключично-сосцевидная мышца. Подкожная мышца. Средние или срединные мышцы шеи. Челюстно-подъязычная мышца. Двубрюшная мышца. Шилоподъязычная мышца. Грудино-подъязычная мышца. Подбородочно-подъязычная мышца. Лопаточно-подъязычная мышца. Грудино-щитовидная мышца. Щитоподъязычная мышца.

Практические занятия:

Задание:

Изучите лекции к теме 1. Строение мышц шеи.

Выпишите основную теорию.

Выполните самостоятельную работу.

1. Назовите поверхностную мышцу шеи и ее места крепления?
2. Какие возрастные изменения могут быть при изменении тонуса ГКС мышцы?
3. Напишите, в каком состоянии находится большинство мышц лица?

Тема 5. Анатомия и строение мышц лица

Теоретические занятия:

Лицевая мускулатура, строение, функции. Особенности строения. Жевательная группа лицевых мышц. Мимическая группа лицевых мышц. Мышцы окружности глаз.

Мышцы окружности рта. Мышцы окружности носа.

Практические занятия:

Задание:

В материалах урока подробно изучаем все группы мышц лица и их функции.

Изучите лекции к теме 2.

Выделите для себя ключевые моменты.

Выполните тест домашнее задание:

1. К поверхностным мышцам шеи относится мышца:

1. передняя лестничная
2. грудино-ключично-сосцевидная
3. задняя лестничная

2. Подкожная мышца шеи - платизма начинается от:

1. края нижней челюсти
2. грудины фасции груди ниже ключицы
3. ключицы

3. К группе подподъязычных мышц не относится мышца:

1. грудино-подъязычная
2. лопаточно-подъязычная
3. щитоподъязычная
4. шилоподъязычная

4. В группу глубоких мышц шеи не входят:

1. лестничные мышцы
2. надподъязычные мышцы
3. длинные мышцы головы и шеи
4. передняя и латеральная прямые мышцы головы

5. Височная мышца прикрепляется в нижней челюсти к:

1. наружной поверхности угла нижней челюсти

2. венечному отростку
3. внутренней поверхности угла нижней челюсти
4. мышцелковому отростку

6. Латеральная крыловидная мышца прикрепляется в нижней челюсти

к:

1. наружной поверхности угла
2. внутренней поверхности угла
3. венечному отростку
4. мышцелковому отростку

Тема 6. Анатомия головы. Скелет головы

Теоретические занятия:

Анатомия и архитектоника черепа. Кости носа. Кости челюсти. Кости орбит. Как изменяются с возрастом кости черепа. Изменения можно разделить на пять возрастных периодов.

Практические занятия:

Задание:

Изучите лекции к теме 3.

Выпишите основную теорию.

Выполните самостоятельную работу.

1. Сколько всего костей в мозговом черепе?

1. 7

2. 9

3. 8

2. Куда прикреплен лицевой череп?

1. к передне-нижней части мозгового черепа

2. к задней-нижней части мозгового черепа

3. к крылу основной кости

Тема 7. Лимфа. Лимфатическая система

Теоретические занятия:

Лимфатическая система и её функции. Лимфа. Лимфоидные органы. Лимфатические сосуды и узлы.

Практические занятия:

Задание:

В материалах урока подробно изучаем лимфу, систему лимфатических протоков.

Изучите лекции.

Выделите для себя ключевые моменты.

Выполните самостоятельную работу:

Сформулируйте основы о работе лимфатической и кровеносной систем. Закрепите задание.

Тема 8. Строение мягких тканей лица

Теоретические занятия:

Кожу лица иннервируют конечные ветви тройничного нерва и кожная ветвь из шейного сплетения.

Практические занятия:

Задание:

Изучите лекции.

Выделите для себя ключевые моменты.

Выполните самостоятельную работу:

1. Какая функция клетки позволяет нам сделать вывод о том, что организм может самовосстанавливаться?
2. Чем отличаются мимические мышцы от жевательных?
3. Возможно ли при помощи массажных техник проработать латеральную крыловидную и медиальную крыловидную мышцы? Аргументируйте ответ.

Тема 9. Массаж роллером

Теоретические занятия:

Общие упражнения массажа лица роллером. Основные понятия, основные правила. Общие рекомендации. Обработка зоны декольте, зоны шеи. Убираем брыли и второй подбородок. Моделируем зону щек и скулы. Моделируем зону глаз. Моделируем зону лба. Моделируем зону межбровных морщин. Завершаем массаж и уводим отработанную лимфу вниз. По шее спускаем лимфу к надключичным лимфоузлам.

Практические занятия:

Задание:

1. Выполнить все упражнения по 5-10 раз с каждой стороны лица. После выполнения поставить + в комментариях.

Тема 10. Массаж зоны декольте

Теоретические занятия:

Основные понятия, основные правила массажа зоны декольте. Общие рекомендации. Перед началом работы. Проработка зоны декольте. Первая зона – декольте. Моделируем зону декольте. Моделируем зону шеи. Работа с задней поверхностью шеи.

Практические занятия:

Задание:

1. Проработать зоны декольте и шеи, как показано на видео. После выполнения поставить + в комментариях.

Тема 11. Нижняя треть

Теоретические занятия:

Основные понятия, основные правила массажа нижней трети лица. Общие рекомендации. Проработка нижней трети лица. Моделируем нижнюю треть лица. Работа с подбородком. Работа с морщинами – марионетками.

Практические занятия:

Задание:

1. Что входит в нижнюю треть лица?
 2. Каким инструментом лучше проработать эту часть?
 3. Повторить каждое упражнение 5-10 раз с каждой стороны.
- После выполнения поставить + в комментариях

Тема 12. Щёки, скулы, носогубка

Теоретические занятия:

Основные понятия, основные правила массажа щёк, скул, носогубки. Общие рекомендации. Проработка щек, скул и носогубных складок. Расположение носогубных морщин.

Практические занятия:

Задание:

1. Проработать щеки, скулы и носогубные складки по 5-10 раз с каждой стороны.
- После выполнения поставить + в комментариях.

Тема 13. Жевательные и височные мышцы

Теоретические занятия:

Основные понятия, основные правила массажа жевательных и височных мышц лица. Общие рекомендации. Проработка жевательных и височных мышц.

Практические занятия:

Задание:

1. Проработать жевательные и височные мышцы лица. Повторить упражнения 5-10 раз.
- После выполнения поставить + в комментариях.

Тема 14. Зона вокруг глаз, носа

Теоретические занятия:

Основные понятия, основные правила массажа зоны вокруг глаз, носа. Общие рекомендации. Проработка зоны вокруг глаз и носа.

Практические занятия:

Задание:

1. Проработать зону вокруг глаз и носа. Повторить упражнения 5-10 раз.
- После выполнения поставить + в комментариях.

Тема 15. Лоб, межбровка

Теоретические занятия:

Основные понятия, основные правила массажа зоны лба, межбровки. Общие рекомендации. Проработка зоны лба и межбровой морщины.

Практические занятия:

1. Проработать зону лба, межбровку. Повторить упражнения 5-10 раз.

После выполнения поставить + в комментариях.