

**Индивидуальный предприниматель
Варуха Людмила Ивановна**

Утверждаю
Л.И. Варуха



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Men face»

(естественнонаучная направленность)

Форма обучения – заочная

Общее количество часов – 8 часов

Составитель:
Варуха Людмила Ивановна

г. Ставрополь, 2025 г.

1. Актуальность и отличительные особенности программы

Повышение качества жизни и укрепление здоровья человека на современном этапе развития цивилизации – одна из центральных задач любого государства. Здоровье человека начинается с получения начальных знаний о строении человека. Полученные знания позволяют заложить основу осознанного принятия здорового образа жизни. Знания основ анатомии и физиологии человека позволяют понять причины и следствия заболеваний и осложнений. Здоровый образ жизни является залогом здоровья нации в целом.

Данная программа является актуальной, так как дает возможность каждому обучающемуся использовать полученные знания, умения и навыки в дальнейшей жизни для поддержания собственного здоровья и может помочь в профессиональном самоопределении. Отличительными особенностями и новизной данной программы является то, что она носит практико-ориентированный характер в области медицины и изучения здоровья человека. Программа содержит теоретические и практические вопросы изучения человеческого организма, его физиологических функций, профилактики их нарушений, направлена на изучение патологий организма, формирование умений и навыков диагностики нарушений в критических ситуациях и оказания неотложной помощи. Наряду с этим программа дает знания по биологии и экологии человека.

Программа имеет естественнонаучную направленность, так как на занятиях в единстве рассматривается не только информация по анатомии, физиологии, которая служит самопознанию, самовосприятию и самоуважению, но и даются углубленные знания о здоровом образе жизни и его составляющих, формирование критического мышления, собственных стратегий и технологий, прогнозирование последствий нарушения здоровья учащегося.

Уровень освоения: базовый. Программа расширяет имеющиеся знания обучающихся по биологии, предусматривает изучение основ медицинских знаний.

Специфичность программы и заключается в непосредственном погружении обучающихся в окружающую их жизнь, применение полученных знаний по основам медицинской науки, а также умений и навыков по сохранению здоровья себе, своим близким, а также всем нуждающимся.

Педагогическая целесообразность:

Программа призвана повысить компетентность обучающихся в области медицинской диагностики, а также в фундаментальных вопросах общей биологии и медицине в процессе работы над исследовательской темой или проектом. Обучающиеся приобретают навыки поиска и обработки информации, обмен опытом. Выполнение исследований в области диагностики современных болезней человечества способствует также профориентации обучающихся.

Адресат программы:

Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте старше 18 лет, желающим изучать азы медицинской науки, а также наделенным определенным багажом знаний в области медицины; планирующим связать свою деятельность с медициной, а также для всех желающих, кому важно собственное здоровье и умение оказывать помощь близким.

Для обучающихся, имеющим знания в области медицины возможно углубленное изучение данной программы.

Цель программы:

- формирование знаний и ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма,

Задачи:

Образовательные (предметные):

- Обучить основным понятиям, терминам и определениям биологии человека, способствовать формированию системы доступных по возрасту медицинских знаний.
- Ознакомить с признаками нарушения физиологических процессов органов и

систем.

- Научить наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма.

- Содействовать приобретению навыков учебно-исследовательской деятельности по анатомии, физиологии и экологии человека.

- Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно – психологического компонента здорового образа жизни.

- Проводить профориентацию на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом.

- Умение применить полученные знания и навыки в разных областях

Развивающие (метапредметные):

- Развивать память и рациональное мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале медицины и смежных областей.

- Развивать интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний.

- Создать условия для расширения кругозора, познакомить с новейшими достижениями медицины и смежных наук.

Воспитательные (личностные):

- Способствовать воспитанию и самовоспитанию таких качеств личности как патриотизм, доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству.

- Воспитать потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих, готовность к оказанию простейшей и допустимой помощи.

Срок реализации программы:

рассчитан на 3 дня (1 неделя).

Объем программы:

общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 8 учебных часов.

Теоретические и практические занятия проходят с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Все занятия имеют практико-ориентированный характер.

Прогнозируемые результаты.

Образовательные результаты (предметные): обучающиеся:

- будут знать основные понятия, термины и определения, овладеют начальными медицинскими знаниями;

- познакомятся с признаками нарушения физиологических процессов органов и систем, методами предупреждения возникновения и развития заболеваний, осложнений;

- научатся наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма;

- сформируется начальная мотивационная сфера гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно–психологического компонента здорового образа жизни и его пропаганды;

Практические умения, навыки, приобретаемые учащимися в процессе обучения:

- Знание строения и функций человеческого организма, отдельных органов и систем, составляющих здоровья человека.

- Умение опознавать некоторые нарушения функций организма и предупреждать развитие заболевания, осложнений.

- Навыки медицинской этики - формирование корректной модели поведения

Способы определения результативности:

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся:

тесты (количество правильных ответов на поставленные вопросы, качество ответа – содержание, полнота, точность),

2. Содержание программы

Учебный план

□ Для всех видов занятий 1 академический час устанавливается продолжительностью 40 минут.

№ п / п	Наименование модуля	Количество часов			Формы проведения промежуточно й аттестации
		Всего	Лекция	Практика / Тестиров ание	
1	Вводное занятие. Анатомическое устройство мышечной системы мужского лица. Показания и противопоказания к мужской ботулинотерапии. Возможные осложнения.	1	1		
2	Техники работы с мужским лицом	6,5	6,5		
3	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	0,5	0,5		тестирование
Итого		8	8		
Общая трудоемкость		8 академических часов			

1.1. Календарный учебный график

Наименование модуля	Количество часов	Период обучения
1. Вводное занятие. Анатомическое устройство мышечной системы мужского лица. Показания и противопоказания к мужской ботулинотерапии. Возможные осложнения.	1	1 день
2. Техники работы с мужским лицом	6,5	2-3 день
3. Итоговое занятие. Итоговая аттестация	0,5	

1.2. Рабочие программы модулей

Наименование модуля	Содержание модуля	Общая трудоемкость в ак. часах

<p>1. Вводное занятие. Анатомическое устройство мышечной системы мужского лица. Кожные покровы лица. Показания и противопоказания к мужской ботулинотерапии. Возможные осложнения.</p>	<p>Введение. Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой, подробнее с курсом обучения. Расписание занятий. Вводный инструктаж по технике безопасности. Биосоциальная природа человека. Значение и строение кожных покровов и слизистых оболочек, защищающих организм от внешних воздействий. Кожные рецепторы, потовые и сальные железы. Типы кожи.. Нарушения кожных покровов и повреждения кожи.</p> <p>Анатомическое устройство мышечной системы мужского лица:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лобное брюшко лобно-затылочной мышцы - мышца Гордецов - мышца, сморщивающая брови - мышца, опускающая головку брови - круговая мышца глаза <p>Кадавер-диссекция Men face мимических мышц верхней трети лица пациента. Сравнительный кадавр-анализ с женским генсексом</p> <p>Идеальный ботулотоксин тип А для мужчин — миф или реальность?</p> <p>Показания и противопоказания к мужской ботулинотерапии</p> <p>В чём отличия между мужской и женской ботулинотерапией</p> <p>Какие БТА тип А дают слабый результат у мужчин — практический опыт</p> <p>Основные причины того, почему у мужчин отсутствует результат после БТА</p> <p>Осложнения в практике men face. Анатомические причины. Как избежать осложнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффект рога - эффект бульдога - отёки - птоз уровня бровей - птоз зоны межбровья 	1
<p>2. Техники работы с мужским лицом</p>	<p>Детальный разбор по каждой зоне мышц-мишеней на кадавр-диссекции</p> <p>Как правильно построить безопасную разметку у мужчин и куда безопасно должен быть направлен вектор иглы</p> <p>Анатомически безопасный уровень введения БТА тип А с учетом мужского гендера</p> <p>Осложнения в практике men face - детальный разбор каждой зоны</p> <p>Разметки, куда нельзя вводить БТА, чтобы избежать осложнений</p> <p>Пациенты группы риска: анатомические портреты реальных пациентов.</p> <p>Безопасные техники работы с Men face верхней трети. Зона лба, зона Глабеллы, круговая мышца глаза</p> <p>Техники работы с мужским лицом, которые гарантированно не дают осложнений</p>	6,5

	<p>Идеальный БТА для мужчин. Разбор препарата, разведение</p> <p>Разведение стандарт и концентрат - что эффективнее у мужчин. Практический (доказательный) опыт</p> <p>Назначение эффективных дозировок БТА тип А по каждой зоне верхней трети лица</p> <p>Как безопасно и эффективно проводить докоррекцию.</p> <p>Назначение эффективных дозировок на докоррекцию</p> <p>Практикум Men face на разновозрастных пациентах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - детальная разметка - безопасные техника - эффективные дозировки - результат 	
3. Итоговое занятие. Итоговая аттестация	Подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы. Тестирование	0,5

2. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Настоящей программой предусмотрена итоговая аттестация.

Итоговая аттестация проводится в виде тестирования

Приложение №1.

Приложение 1 Оценочные средства

Тестирование.

1. Одинаковые дозировки бта тип А мы используем у мужчин и женщин, при коррекции мимических морщин?
 - a) Да
 - b) Нет ✓
2. При коррекции зоны Глабелярного комплекса нужно учитывать направления вектора иглы ?
 - a) Да, обязательно ✓
 - b) Нет вектор не имеет значения
3. При коррекции круговой мышцы глаза мужчинам лучше корректировать только латеральный сектор мышцы?
 - a) Да
 - b) Для лучшего результата нужно корректировать и латеральный и медиальный сектор круговой мышцы глаза ✓
4. У мужчин после 50 лет важно снижать дозировку при работе в зоне лба?
 - a) Нет не важно
 - b) важно - дозировка имеет решающее значение ✓
5. Постуральные морщины у мужчин корректируются бта?
 - a) Нет, эффект минимальный ✓
 - b) Да легко можно скорректировать

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программного материала имеется следующее материально-техническое оборудование: Точка беспроводного доступа в интернет (Wi-Fi), компьютер с монитором (1), ноутбук (1), многофункциональное устройство (1).

Информационное обеспечение

- Фото- и Видео-материалы с Интернет-источники:
- Российская государственная библиотека.

Список литературы

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (действующая редакция).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Учебно-методическая литература

1. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма / Николай Агаджанян, Алексей Катков. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Знание, 1990. - 140 с.
2. Занимательные материалы и факты по анатомии и физиологии человека в вопросах и ответах. 8-11 классы / авт.-сост. М.М.Боднарук, Н.В.Ковылина. – Волгоград: Учитель, 2007. – 138 с.
3. Носаль М.А., Носаль М.М. Травник, Дом. библ-ка, 7.- М.: Издательство «Лукоморье», Темп МБ, 1999 – 319 с.
4. Популярный медицинский справочник. [Под общ.ред. С.Н.Васильева]. – 2-е изд., перераб. – М.: Вече, 2015. – 352 с.
5. Справочник практического врача/ Сост. В.И.Бородулин; Под ред. А.И.Воробьева. – 9-е изд., перераб. и доп. – М.: ООО «Издательский дом «ОНИКС 21 век»; ООО «Издательство «Мир и Образование», 2003. – 816 с. 10. Человек : полная энциклопедия /Ю.К.Школьник – М.: Эксмо, 2020. – 256 с
6. Азбука ботулинотерапии / под редакцией С.Л Тимербаевой - Издательство Практическая медицина, 2018
7. Руководство по ботулинотерапии / Под редакцией А.Каррадерз и Д.Каррадерз Перед с английского под редакцией С.Л Тимербаевой – Издательство Практическая медицина, 2015

Интернет-ресурсы

1. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно "): <http://window.edu.ru>.
2. Естественно –научный образовательный портал: <http://www.en.edu.ru/>.
3. Сайт «Элементы большой науки»: <http://www.elementy.ru>
4. "Анатомия здоровья". <https://anatomiya-zdoroviya.ru/vse-o-zdorove>
5. "Основы медицинских знаний" <http://abc-medicina.ru/>