

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЕНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

ПРИНЯТА

на заседании методического совета

от " 04 " 09 2023г.

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «КМОЦ»

А.А. Ляпин

Приказ № 55 от " 04 " 09 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
художественной направленности
"Парикмахерское искусство"
(разноуровневая)**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Рахманова Елена Александровна,

педагог дополнительного образования

г. Камень-на-Оби
2023г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	19
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	22
2.4. Методическое обеспечение	22
2.5. Список литературы	24
Приложение 1	25
Приложение 2	27

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Парикмахерское искусство»:

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;

- Приказ Министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019г. № 1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Алтайском крае»;

- Приказ Главного Управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015г. № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

- Устав и локальные акты МБУ ДО «КМОЦ».

Введение в образовательную программу

Парикмахерское искусство неотделимо от исторического и культурного развития человечества. В причёске как в капле воды отражается огромный мир: политические и исторические события, опыт, образ жизни и культурные особенности народов, художественные направления и стили искусства, изменения моды и многое другое.

В современном мире одним из наиболее важных условий успешного самовыражения, всесторонней самореализации и адаптации личности является ее способность к творчеству. Парикмахерское искусство дает человеку возможность выразить себя в причёске и макияже, создать свой неповторимый стиль.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парикмахерское искусство» художественной направленности позволяет овладевать основами парикмахерского искусства, технологиями стрижки, завивки, укладки и окрашивания волос, помогает реализовывать творческие способности, способствует профессиональному самоопределению обучающихся.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на содействие профессиональному самоопределению обучающихся путем приобретения специальных знаний, умений и навыков в области парикмахерского искусства. Программа позволяет осуществить пробы, оценить свои потребности и возможности и сделать обоснованный выбор будущей профессиональной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в её основе лежит идея использования собственной активности обучающихся, их способности к продуктивному воображению и мышлению, что дает возможность эффективно решать задачу общего развития ребенка, расширяя и углубляя знания, полученные при изучении других дисциплин в основной школе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что основным принципом её реализации служит обучение в процессе конкретной практической деятельности, необходимой для овладения навыками парикмахерского искусства и создающей благоприятные условия для творческой самореализации личности.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она даёт возможность обучающимся попробовать свои силы в различных видах парикмахерского искусства, получить навыки работ парикмахерскими инструментами, компьютерными программами, познакомиться с современными косметическими материалами, используемыми в парикмахерском деле, тем самым создавая условия для социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

Содержательная часть программы несет **практическую значимость** и может быть использована при подготовке к демонстрационному экзамену по направлению «Парикмахерское искусство» и к участию в Чемпионате WorldSkills Russia (юниоры).

Реализация программы строится на следующих принципах:

- воспитывающего обучения – в ходе занятий обучающемуся даются не только знания, но и формируется его личность;
- научности – в содержание обучения включены объективные факты, отражающие современное состояние парикмахерского искусства;
- связи обучения с практикой;
- систематичности и последовательности – содержание образовательного процесса строится в определенной логике (порядке, системе) в соответствии со следующими правилами: изучаемый материал делится на разделы и темы, каждая из которых имеет определенную методику изучения; материал излагается в логике нарастания – от простого к сложному;
- наглядности – в ходе обучения нужно максимально задействовать все органы чувств ребенка, вовлекая его в восприятие и переработку полученной информации;

- доступности – содержание изучаемого материала не должно вызывать у обучающихся интеллектуальных, моральных и физических перегрузок;
- сознательности и активности – включение воспитанников в индивидуальные и групповые формы работы, стимулирование коллективных форм проведением конкурсов.

Основной формой проведения являются комбинированные занятия, состоящие из теоретической и практической части, большее количество времени уделяется практической части.

Адресат программы

Программа «Парикмахерское искусство» ведется в разновозрастных группах, которые комплектуются из обучающихся 12-16 лет, имеющих навыки рисования и проявляющих интерес к парикмахерскому искусству.

В группу принимаются дети, не имеющие специальных знаний, но желающие обучаться по программе.

Количественный состав группы: 12-15 человек.

Состав группы является постоянным.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, общий объем часов по программе – 288 часов (по 144 часа в год).

Форма обучения: очное занятие.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации образования, для реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создаются условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды.

Особенности организации образовательного процесса

Формы реализации образовательной программы: традиционная.

Организационная форма обучения: групповая.

Программа включает в себя лекционные и практические занятия.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с десятиминутным перерывом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для эстетического и творческого развития, профессионального самоопределения обучающихся посредством комплексного обучения их парикмахерскому искусству.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи

Личностные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность, усидчивость, целеустремленность и самостоятельность;
- развивать творческие способности, воображение, фантазию, художественный вкус;

- формировать способность к самооценке, включая осознание своих возможностей в обучении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха.

Метапредметные:

- способствовать выработке собственного обоснованного взгляда на современные тенденции моды;
- развивать интерес к созданию собственного стиля;
- формировать потребность в творческой деятельности, стремление к самовыражению через творчество;
- развивать образное, пространственное мышление, чувство гармонии и стиля;
- формировать интерес к моделированию и созданию причесок;
- формировать навыки самоконтроля при работе с косметическими препаратами;
- обучать самопрезентации – созданию портфолио;
- побуждать желание совершенствоваться в парикмахерском искусстве.

Предметные:

стартовый уровень:

- давать знания об истории парикмахерского искусства, разнообразии стилей и модных тенденций в прическах;
- давать знания по основам анатомии, физиологии кожи и волос, дерматологии;
- формировать знания правил техники безопасности при работе с различным оборудованием;
- обучать основам современного парикмахерского искусства;
- обучать использованию парикмахерским оборудованием, инструментами и принадлежностями;
- обучать основам ухода за волосами;

базовый уровень:

- формировать элементарные умения и навыки выполнения парикмахерских работ (стрижка, укладка, окраска);
- обучать моделированию причесок;
- обучать основам визажа.

-

1.3. Содержание программы

Учебный план стартового уровня

№	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Беседа
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	История парикмахерского искусства	12	6	6	Практическое задание
2.1.	Возникновение парикмахерского искусства	4	2	2	
2.2.	Парикмахерское искусство с XVI по XX век	4	2	2	
2.3.	Парикмахерское дело в России	4	2	2	

3.	Основы анатомии и физиологии кожи и волос	16	8	8	Практическое задание, опрос
3.1.	Анатомическое строение и функции кожи	4	2	2	
3.2.	Анатомическое строение волоса	4	2	2	
3.3.	Основы биохимических процессов кожи и волос	4	2	2	
3.4.	Основы дерматологии. Санитарно-гигиенические требования	4	2	2	
4.	Уход за волосами	28	6	22	Практическое задание, опрос
4.1.	Мытье головы	5	1	4	
4.2.	Сушка волос	5	1	4	
4.3.	Расчесывание волос	5	1	4	
4.4.	Массаж головы	9	1	8	
4.5.	Средства по уходу за волосами. Фитотерапия	4	2	2	
5.	Оборудование, инструменты и принадлежности парикмахера	12	3	9	Практическое задание, опрос
5.1.	Оборудование рабочего места парикмахера	4	1	3	
5.2.	Инструменты для стрижки волос	4	1	3	
5.3.	Инструменты для расчесывания и укладки волос.	4	1	3	
6.	Укладка волос	32	8	24	Практическое задание, опрос
6.1.	Препараты и приборы для укладки волос	4	2	2	
6.2.	Элементы причесок. Проборы. Волны. Локоны	4	2	2	
6.3.	Укладка волос феном (воздушная)	12	2	10	
6.4.	Укладка волос электрощипцами	12	2	10	
7.	Стрижка волос	34	6	28	Практическое задание. Опрос
7.1.	Фасоны и виды стрижек. Деление волосяного покрова на зоны	10	2	8	
7.2.	Формы стрижек. Виды среза	12	2	10	
7.3.	Операции стрижки. Сведение «на «нет»	12	2	10	
8.	Промежуточная аттестация	8	2	6	Практическое задание, конкурс
8.1.	Итоговое занятие	8	2	6	
Итого		144	40	104	

Содержание учебного плана стартового уровня

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, порядком и планом работы на учебный год. Задачи и план работы объединения. Профессия парикмахер: требования, особенности, возможности. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Начальный мониторинг.

Раздел 2. История парикмахерского искусства

Тема 2.1. Возникновение парикмахерского искусства

Теория: Зарождение парикмахерского искусства в Древнем Египте (V тысячелетие до нашей эры). Прически, завивка и окраска волос, уход за телом. Изготовление париков. Первая косметика. Первые парикмахерские инструменты. Парикмахерское искусство в Древней Греции и Риме. Первые парикмахерские салоны. Способы завивок и укладок. Средневековье и эпоха Возрождения. Расчески (дерево, слоновая кость, золото). Цирюльники и брадобрее. Косметика и парфюмерия. Развитие парикмахерского искусства в России.

Практика: Выполнение практического задания. Эскиз исторической прически (Древний Египет, Древняя Греция и Рим).

Тема 2.2. Парикмахерское искусство с XVI по XX век

Теория: Эпоха Барокко (XVI – XVII вв.). Мода на парики. Мастер Эрвэй – изобретатель парика-алонж. Постижер. Эпоха Рококо (начало XVIII в.). Высокие, сложные прически, украшенные перьями, драгоценностями и т.д. Каркасы для причесок. Шиньон. Парикмахеры-куаферы. Академия парикмахерского искусства. Классицизм (конец XVIII – начало XIX вв.). Демократизация моды. Простые прически с локонами. Первые женские короткие стрижки. Прически в стиле ампир (1800-1815 гг.). Стиль Бидермейер (середина XIX в.). Сложные прически из локонов, напоминающие декоративную архитектуру. Евгений Гуго – изобретатель обесцвечивания волос перекисью водорода. Изобретение электрической машинки для стрижки волос. Марсель – изобретатель щипцов для завивки. XX век. Шарль Нестле – изобретатель термической шестимесячной завивки (перманент). Электрический аппарат для завивки. Завивка холодным (химическим) способом.

Практика: Эскиз исторической прически (барокко, рококо, ампир и т.д.).

Тема 2.3. Парикмахерское дело в России

Теория: Косы у женщин. Борода-лопата и стрижка «под горшок» у мужчин. Гребни. Петровские реформы. Пошлина на бороду. Европейские прически. XVIII век. Появление журналов мод. Цирюльники и куаферы. XIX в. появление парикмахерского дела. Открытие первых парикмахерских салонов. Русские мастера Агапов и Андреев. Первый каталог причесок Андреева. 1914 г. Появление «Русской стрижки» – первой короткой женской стрижки. Холодная и горячая укладки. В 30-е годы XX века – появление сети парикмахерских и расширение их услуг. В 40-х г. XX века – появление в России термической шестимесячной завивки (перманент). Влияние киноискусства на моду причесок. В 60-х – мода на плетение из волос. В 70-х г.

XX века – стрижка «Сэссун». Термин «модельная стрижка». 80-е годы XX в. – «неформальные» прически. Парикмахерское искусство сегодняшнего дня.

Практика: Выполнение практического задания. Эскиз прически 50-70-х годов XX века.

Раздел 3. Основы анатомии и физиологии кожи и волос

Тема 3.1. Анатомическое строение и функции кожи

Теория: Анатомическое строение эпидермиса. Понятие перхоти, жирности кожи и волос, работы желез кожи, образование водно-липидной мантии. Особенности роста волос в разные возрастные периоды жизни человека. Основы анатомического строения дермы. Основы анатомического строения гиподермы. Основные функции кожи.

Практика: Исследование гистологического строения кожи.

Тема 3.2. Анатомическое строение волоса

Теория: Основы анатомического строения корня волоса и фолликула, значение для работы с волосом. Анатомическое строение стержня, особенности изменение стержня под воздействием технологий. Пигменты волос и цвет волос. Основы физиологии роста волос. Цикл жизни волос. Фазы развития фолликула и волоса. Современные методы борьбы с замедлением роста и выпадением волос. Понятие о триходиагностике.

Практика: Выполнение практического задания. Исследование гистологического строения волоса.

Тема 3.3. Основы биохимических процессов кожи и волос

Теория: Понятие старения кожи и волос. Участие кожи в обменных процессах организма. Водно-солевой обмен кожи. Специфические белки кожи их свойства. Специфические белки волос их свойства, особенности химических связей мягкого и твёрдого кератина. Общее понятие: о кератинизации, меланизации, пигментации кожи и волос. Особенности воздействия технологий парикмахерских работ на кожу головы и волосы.

Практика: Выполнение теста «Воздействие технологий парикмахерского искусства на волосы».

Тема 3.4. Основы дерматологии. Санитарно-гигиенические требования

Теория: Дерматология как наука. Пути проникновения в организм возбудителя кожных заболеваний. Классификация кожных болезней: виды, причины, внешние признаки, профилактика. Санитарные требования к рабочему месту парикмахера. Требования к парикмахерскому белью; хранение и стирка белья. Дезинфекция и стерилизация инструментов. Значение уборки помещений. Дезинфицирующие средства, их назначение и санитарные требования к ним. Утилизация отходов использованных материалов и волос.

Практика: Выполнение теста по теме «Основы дерматологии. Санитарно-гигиенические требования».

Раздел 4. Уход за волосами

Тема 4.1. Мытье головы

Теория: Цели мытья: гигиенические, деформационные, подготовительные. Виды мытья головы. Гигиеническое мытье. Лечебное мытье. Сухое мытье. Технология мытья головы в зависимости от вида. Этапы

работы. Температура и качество воды. Мягкая и жесткая вода. Определение типа волос. Выбор шампуня.

Практика: Выполнение практического задания «Технология гигиенического мытья головы».

Тема 4.2. Сушка волос

Теория: Сушка – обязательная заключительная операция. Назначение сушки. Технология подсушивания волос полотенцем. Естественная сушка волос. Сушка феном. Минимизация вреда для сушки мокрых волос. Придание волосам объема и формы (бигуди). Сушуары – приборы для быстрой сушки волос. Стационарные и передвижные. Технология сушки волос. Функции: регулятор температур, скорость, таймер. Определение времени сушки. Гигроскопичность волос. Длина, густота волос. Недосушка или пересушка волос.

Практика: Выполнение практического задания «Технология сушки волос феном».

Тема 4.3. Расчесывание волос

Теория: Расчесывание – обязательная процедура для всех видов обработки волос. Задачи расчесывания. Гигиеническое значение расчесывания волос. Технология расчесывания коротких/длинных волос. Требования к выбору расчески.

Практика: Выполнение практического задания «Технология расчесывания коротких/длинных волос».

Тема 4.4. Массаж головы

Теория: Значение массажа головы: стимулирует кровообращение и обмен веществ, улучшает питание корней волос, усиливает рост волос, нормализует деятельность сальных желез, усиливает действие лечебных препаратов. Показания и противопоказания к массажу головы. Общие правила массажа головы. Основные движения массажа: поглаживание, разминание, растирание, вибрация. Начало и окончание массажа. Кругообразные движения – основа ручного массажа головы. Постановка пальцев рук во время массажа головы. Ритмичность. Требование к волосам. Виды массажа головы. Классический массаж головы.

Практика: Выполнение практического задания «Технология выполнения классического массажа головы». Продолжительность массажа 10-15 минут. Схема массажа (Приложение 1).

Тема 4.5. Средства по уходу за волосами. Фитотерапия

Теория: Шампунь их назначение. Состав. Требования, предъявляемые к шампуням. Классификация шампуней. Жидкие, кремообразные, желеобразные, сухие, концентрированные. Для нормальных, сухих, жирных, смешанного типа, поврежденных, вьющихся и др. волос. Мужские, женские, семейные, детские. Красящие, защитные, увлажняющие, восстанавливающие и т.д. Лечебно-профилактические. Не смываемые препараты для улучшения волос. Смываемые средства: все виды ополаскивателей/кондиционеров. Назначение и принцип воздействия. Несмываемые средства: лосьоны, муссы, кондиционирующие крема, косметические сыворотки для волос. Назначение и принцип воздействия. Лекарственные растения в уходе за волосами. Фитотерапия.

Практика: Выполнение практического задания. Подбор средств по уходу в зависимости от типа волос.

Раздел 5. Оборудование, инструменты и принадлежности парикмахера

Тема 5.1. Оборудование рабочего места парикмахера

Теория: Рабочее место парикмахера. Туалетный стол. Конструкции туалетных столов. Ящики для инструментов, приспособлений, парфюмерии и белья. Зеркало над столом. Требования к размерам (не менее 60x100 см). Кресло. Требования к креслу. Рабочая зона парикмахера. Тележка с инструментами. Инструменты парикмахера. Приспособления парикмахера (пульверизатор, мисочки, кисточки, шейкеры, зажимы, губки, утепляющий колпак, воротник, аппликатор, мерный стаканчик, мензурка, резиновые перчатки и др.). Дезинфекция инструментов и приспособлений: химическая и физическая. Парикмахерское белье (пеньюары, полотенца, пелерины). Уход за парикмахерским бельем. Парикмахерское оборудование (сушуар, кримазон).

Практика: Выполнение теста по теме «Оборудование рабочего места парикмахера».

Тема 5.2. Инструменты для стрижки волос

Теория: Парикмахерские ножницы. Конструкция ножниц. Виды парикмахерских ножниц: прямые, филировочные, флажковые, горячие.

Прямые ножницы, их назначение и особенности. Филировочные ножницы, их назначение. Два вида: двухсторонние и односторонние. Особенности. Флажковые ножницы, их назначение и особенности. Техника безопасности при работе с режущими инструментами. Горячие ножницы – нагревающиеся ножницы. Устройство. Требования безопасности работы с горячими ножницами. Превосходство горячих ножниц. Приемы держания ножниц. Рабочее положение ножниц, постановка пальцев. Нерабочее положение ножниц, постановка пальцев. Проверка ножниц на остроту. Дезинфекция ножниц. Электрическая машинка для стрижки волос. Комплект сменных ножей.

Практика: Выполнение практического задания «Отработка приемов держания ножниц».

Тема 5.3. Инструменты для расчесывания и укладки волос

Теория: Расчески. Части расчески: обушок, зубья, торец. Виды расчесок. Комбинированные, их назначение и особенности. Расчески с однородным расположением зубьев, их назначение и особенности. Расчески с остроконечной ручкой, их назначение и особенности. Расчески с массивной ручкой и с вилочкообразной ручкой, их назначение и особенности. Требования к расческам. Приемы держания расчесок. Четыре основных приема и один вспомогательный. Щетки для волос: виды (плоские «бомбаж», круглые «брашинг»), требования к щеткам, дезинфекция расчесок.

Практика: Выполнение практического задания «Отработка приемов держания расчесок».

Раздел 6. Укладка волос

Тема 6.1. Препараты и приборы для укладки волос

Теория: Фен. Требования к фену. Состав: сопло и диффузор. Назначение. Их особенности и назначение. Электрощипцы. Требования к электрощипцам.

Дезинфекция инструментов для укладки и завивки волос. Препараты для укладки волос: фиксаторы, пенки, муссы, гели, лаки.

Практика: Выполнение теста по теме «Препараты и инструменты для укладки волос».

Тема 6.2. Элементы причесок. Проборы. Волны. Локоны

Теория: Элементы причесок. Проборы. Виды проборов: прямой, боковой и фигурный. Их особенности. Полупроборы, их виды и особенности. Волна. Крон волны: высокий, низкий, узкий и широкий. Виды волн и их особенности. По отношению к лицу: выступающие и обратные. По отношению к пробору: прямые, косые и поперечные. По своим размерам: широкие и узкие, мелкие и глубокие. Локон. Виды локонов. По расположению на голове: вертикальные, горизонтальные, спускные. По принципу накрутки: накрученными вверх, вниз, восьмеркой, полувосьмеркой.

Практика: Выполнение теста по теме «Элементы причесок».

Тема 6.3. Укладка волос феном (воздушная)

Теория: Воздушная укладка в зависимости от длины волос. Поднятие корней с помощью бомбажа. Порядок операций. Технология укладки феном и брашингом. Техника безопасности при работе с феном. Создание объема. Создание волн. Создание локонов.

Практика: Выполнение практического задания. Технология укладки волос феном и бомбажем. Технология укладки феном и брашингом.

Тема 6.4. Укладка волос электрощипцами

Теория: Требование к волосам при укладке электрощипцами. Технология работы с электрощипцами. Техника безопасности при работе с электрощипцами.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение укладки электрощипцами.

Раздел 7. Стрижка волос

Тема 7.1. Фасоны и виды стрижек. Деление волосяного покрова на зоны

Теория: Общие сведения о стрижке волос. Фасон. Влияние моды и технического прогресса на фасоны стрижек. Виды стрижек: контрастная (геометрическая), неконтрастная (пластическая). Их особенности. Разновидности стрижек: простые и модельные. Их особенности. Модельные стрижки: базовые, моделирующие, комбинированные. Краевая линия роста волос (КЛРВ). Строение головы. Деление волосяного покрова на зоны. Фронтальная зона (Фз): теменная зона (Тз), височные зоны (Вз). Затылочная зона (Зз). Виды проборов: горизонтальные, вертикальный, сагиттальный, сегментальный, радиальный, диагональный, круговой.

Практика: Выполнение различных вариантов деления затылочной зоны горизонтальными/вертикальными проборами. Выделение шляпной зоны.

Тема 7.2. Формы стрижек. Виды среза

Теория: Формы стрижек, их особенности: монолитная (массивная), градуированная, каскадная (прогрессивная), равномерная. Силуэт стрижки. Структура стрижки. Контрольная прядь (КП). Линия стрижки. Горизонтальная, вертикальная, диагональная. Вогнутая или выгнутая. Параллельная и непараллельная постановка пальцев при срезе. Угол среза. Угол оттяжки. Угол

отчеса. Виды среза. Прямой срез: сечение волоса, постановка пальцев. Острый срез: сечение волоса, постановка пальцев. Овальное сечение: внутренний или внешний срез. Скользящий срез «слайсинг». Зубчатый срез «пойтинг». Точечный срез «пойнкат».

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение стрижки челки/подравнивания длинных волос.

Тема 7.3. Операции стрижки. Сведение «на нет»

Теория: Технология выполнения операции сведение «на нет» электромашинкой. Два способа: без расчески и с расческой. Доработка ножницами.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение стрижки волос «на нет» электромашинкой.

Раздел 8. Промежуточная аттестация

Тема 8.1. Итоговое занятие

Практика: Подготовка портфолио. Презентация эскизов причесок.

Учебный план базового уровня

№	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Опрос
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Укладка волос	38	6	32	Практическое задание
2.1.	Укладка волос «холодным» способом (с помощью бигуди)	4	1	3	
2.2.	Укладка волос «холодным» способом» (с помощью расчески и пальцев)	4	1	3	
2.3.	Элементы прически. Букли. Жгуты. Локоны. Хвост. Косы	6	1	5	
2.4.	Повседневные прически из длинных волос	8	1	7	
2.5.	Свадебные и вечерние прически	8	1	7	
2.6.	Фантазийные прически	8	1	7	
3.	Стрижка волос	40	6	34	Практическое задание
3.1.	Общие сведения о стрижке волос. Зоны головы	4	1	3	
3.2.	Операции стрижки. Тушевка. Перекидка. Филировка	6	1	5	
3.3.	Операции стрижки. Окантовка	6	1	5	
3.4.	Методы стрижки. Методы моделирования стрижек. Технология выполнения универсальной короткой стрижки	8	1	7	
3.5.	Градуирование. Технология выполнения стрижек на основе	8	1	7	

	«Каре»				
3.6.	Технология выполнения стрижек на длинные волосы	8	1	7	
4.	Окраска волос	15	4	11	Практическое задание, опрос
4.1.	Общие сведения об окраске волос	3	2	1	
4.2.	Способы окраски волос	5	1	4	
4.3.	Мелирование	7	1	6	
5.	Основы визажа	45	14	31	Практическое задание, опрос
5.1.	Визажистика	3	2	1	
5.2.	Средства и материалы для макияжа	3	2	1	
5.3.	Форма и чтение лица. Коррекция формы лица и его отдельных деталей	5	1	4	
5.4.	Коррекция отдельных деталей лица	5	1	4	
5.5.	Основы цветоведения. Типы внешности	4	2	2	
5.6.	Технология нанесения макияжа	5	1	4	
5.7.	Классический и дневной макияж	4	1	3	
5.8.	Свадебный макияж	5	1	4	
5.9.	Вечерний макияж	5	1	4	
5.10.	Фантазийный макияж	6	2	4	
6.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Практическое задание, конкурс
6.1.	Итоговое занятие	4	-	4	
Итого		144	31	113	

Содержание учебного плана базового уровня

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности при работе. Повторение материала, изученного в предыдущем году.

Практика: Выполнение теста по пройденному материалу.

Раздел 2. Укладка волос

Тема 2.1. Укладка волос «холодным» способом (с помощью бигуди)

Теория: Классификация бигуди: металлические с планкой, металлические без планки, пластмассовые, видоизмененные (бигуди на липучках, бигуди-бумеранги и т.д.). Правила накручивания. Схемы накручивания.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение набора волос на бигуди выбранным способом.

Тема 2.2. Укладка волос «холодным» способом (с помощью расчески и пальцев)

Теория: Укладка волос «холодным способом» (с помощью расчески и пальцев). Начесывание волос. Тупирование волос. Способы укладки.

Практика: Выполнение практического задания. Создание волн «холодным способом». Начесывание волос.

Тема 2.3. Элементы прически. Букли. Жгуты. Локоны. Хвост. Косы

Теория: Элементы прически. Букли, жгуты и локоны. Букли: технология создания. Закрепление. Жгуты: технология выполнения. Способы закрепления. Локоны: технология создания, способы закрепления. Способы плетения кос: простая коса, подобранная простая коса, «рыбий хвост», коса из 4-х прядей, коса из 5-ти прядей, восьмерка, французская коса, подвернутая французская коса, боковые косички, коса-обруч, косы с лентой, колосок.

Практика: Выполнение практического задания. Создание причесок с использованием различных элементов (букли, жгуты, косы и т.д.).

Тема 2.4. Повседневные прически из длинных волос

Теория: Моделирование повседневных причесок из длинных волос. Технология выполнения причесок из длинных волос. Прически на длинных волосах («Снегурочка», «Греческая», «Роза», «Бабетта», «Бант», «Корзинка», «Узелки», «Три в одной», «Коса в косе», «Змейка», «Романтическая», «Ободок», «Французский водопад», «Бутон», «Ангел», «Крылатое сердце» и т.д.).

Практика: Выполнение практического задания. Технология выполнения прически на длинных волосах.

Тема 2.5. Свадебные и вечерние прически

Теория: Особенности выполнения вечерних и свадебных причесок. Технология выполнения вечерней/свадебной прически из буклей или жгутов.

Технология выполнения вечерней/свадебной прически из локонов.

Технология выполнения вечерней/свадебной прически на основе кос. Закрепление аксессуаров (лент, цветов, диадем и т.д.).

Практика: Выполнение практического задания. Создание вечерней/свадебной прически.

Тема 2.6. Фантазийные прически

Теория: Особенности выполнения фантазийных причесок. Технология выполнения фантазийной прически из буклей, жгутов, локонов, кос и т.д. Закрепление аксессуаров.

Практика: Выполнение практического задания. Создание фантазийной прически.

Раздел 3. Стрижка волос

Тема 3.1. Общие сведения о стрижке волос. Зоны головы

Теория: Зоны головы. Приемы владения ножницами и расческой при стрижке. Техника безопасности при работе.

Практика: Выполнение практического задания. Деление волос на зоны. Приемы владения ножницами и расческой при стрижке.

Тема 3.2. Операции стрижки. Тушевка. Перекидка. Филировка

Теория: Операции стрижки. Сведение «на нет» ножницами и расческой. Тушевка: способы и инструменты. Перекидка. Филировка. Виды филировки: техника выполнения, инструменты. Прикорневая филировка. Филировка по всей длине пряди. Филировка по концам пряди. Окантовка. Виды окантовки: окантовка челки, окантовка висков, окантовка шеи. Окантовка челки. Формы окантовки: прямая, косая.

Практика: Выполнение практического задания. Отработка приемов выполнения тушевки, перекидки и филировки.

Тема 3.3. Операции стрижки. Окантовка

Теория: Окантовка. Виды окантовки: окантовка челки, окантовка висков, окантовка шеи. Окантовка челки. Техника выполнения, инструменты. Формы окантовки челки: прямая, косая, вогнутая, выпуклая, треугольная, фантазийная. Окантовка висков. Техника выполнения, инструменты. Формы окантовки мужских висков. Требования к выбору формы. Формы окантовки женских висков. Требования к выбору формы. Окантовка шеи. Техника выполнения, инструменты. Формы окантовки шеи у мужчин. Формы окантовки шеи у женщин. Направление отчеса волос при выполнении окантовки. Снятие на пальцах: приемы выполнения операции.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение окантовки челки, выбранной формы. Выполнение коррекции шеи с помощью окантовки. Выбор окантовки виска в зависимости от формы носа, выполнение.

Тема 3.4. Методы стрижки. Методы моделирования стрижек Технология выполнения универсальной короткой стрижки

Теория: Схема стрижки (профиль, анфас). Методы. Метод прядь на прядь. Метод прядь за прядью. Метод ступенчатой стрижки. Метод свободной руки. Схема короткой стрижки. Деление на зоны. Моделирование короткой стрижки. Технология выполнения универсальной короткой стрижки. Инструменты. Порядок операций.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение универсальной короткой стрижки.

Тема 3.5. Градуирование. Технология выполнения стрижек на основе «каре»

Теория: Градуирование. Схема выполнения стрижки «каре». Технология выполнения «классического каре». Инструменты. Порядок операций.

Практика: Открытое занятие. Выполнение стрижки «классическое каре».

Тема 3.6. Технология выполнения стрижек на длинные волосы

Теория: Примеры стрижек на длинные волосы. Технология выполнения стрижки «каскад». Инструменты. Порядок операций.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение стрижки «каскад».

Раздел 4. Окраска волос

Тема 4.1. Общие сведения об окраске волос

Теория: Знакомство с основными понятиями. Глубина цвета. Направление цвета. Основные группы красителей: обесцвечивающие (блондирующие), химические (окислительные), физические (обволакивающие), натуральные (растительные). Характеристика красителей. Техника безопасности. Инструменты и приспособления.

Практика: Выполнение теста по теме «Красители волос и их характеристики».

Тема 4.2. Способы окраски волос

Теория: Способы окрашивания и технологии их выполнения. Тонирование. Колорирование. Окраска. Осветление. Обесцвечивание. Мелирование. Балаяж расческой. Технология выполнения. Преимущества

способа. Пальмочки: порядок выполнения окрашивания. Окрашенные пряди. Две техники выполнения. Подчеркнутое каре. Техника выполнения и ее преимущества. Тень и свет: порядок выполнения операций, преимущества метода. Волны: порядок выполнения окраски, преимущества метода. Иней: порядок выполнения окраски, преимущества метода. Осветленные концы (мелирование на концах). Две техники выполнения, преимущества метода. Цветное градуирование: порядок выполнения окраски, преимущества метода. Отдельные пряди: порядок выполнения окраски, преимущества метода.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение окрашивания волос в выбранной технике.

Тема 4.3. Мелирование

Теория: Методы мелирования. Порядок выполнения окрашивания. Классическое мелирование. Повторное мелирование. Светлые и темные пряди. Техника «мрамор». Техника «блики». Техника «далматин». Техника «шарп». Техника «контур». Техника «спейс». Техника «зигзаг».

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение мелирования волос любым методом.

Раздел 5. Основы визажа

Тема 5.1. Визажистика

Теория: Основные сведения о визаже и макияже. Инструменты визажиста. Спонж и его назначение. Кисти для макияжа. Виды кистей и их назначение. Кисть для тона. Кисть для консилера/корректора. Кисть для пудры. Кисть для румян. Кисть для нанесения губной помады. Кисть для нанесения основного цвета. Кисть для нанесения переходных цветов и темных акцентов. Кисти для растушевки теней. Плоские кисти небольшого размера из синтетики. Кисти для подводки. Щеточка для бровей и ресниц. Кисть для прорисовки бровей. Пинцет. Пуховка. Точилка. Ватные палочки и косметические салфетки. Аппликаторы. Щипцы для завивки ресниц.

Практика: Выполнение теста по теме «Визажистика».

Тема 5.2. Средства и материалы для макияжа

Теория: Корректирующие средства. Их назначение, формы выпуска, правила применения. Консилеры. Антисерн. База под макияж. Ее назначение, и правила применения. Основные тонирующие средства. Их назначение, формы выпуска, правила применения. Жидкая основа. Жирные основы. Твердый тональный крем. Тон-пудра. Пудра. Румяна. Их назначение, формы выпуска, правила применения. Косметические карандаши. Их назначение и правила применения. Карандаши для бровей. Карандаши для глаз. Карандаши для губ. Тени для век. Их назначение, формы выпуска, правила применения. Тушь. Назначение, разновидности, правила применения. Подводка. Назначение, формы выпуска, правила применения. Помада. Назначение, формы выпуска, правила применения. Блеск для губ. Гримировальные краски. Жирные и сухие; твердые и жидкие. Театральные. Аквагрим. Флуоресцентные. Правила безопасности при работе с косметическими средствами.

Практика: Выполнение теста по теме «Средства и материалы для макияжа».

Тема 5.3. Форма и чтение лица. Коррекция формы лица и его отдельных деталей

Теория: Условное деление лица на три части: верхняя, средняя, нижняя. Линии деления. Условно принятый порядок чтения лица: возраст, общий стиль, назначение макияжа, тип кожи, форма лица, форма деталей лица, цветовой тип. Основные формы лица и их особенности. Коррекция формы лица. Круглое лицо: цель и способы коррекции. Квадратное лицо: цель и способы коррекции. Треугольное лицо: цель и способы коррекции. Трапециевидное лицо: цель и способы коррекции. Прямоугольное лицо: цель и способы коррекции. Ромбовидное лицо: цель и способы коррекции. Брови. Строение бровей: головка, тело, хвост. Виды бровей: широкие, тонкие, короткие, длинные, сросшиеся на переносице; плавные, круглые, прямые, с изломом, брови «домиком»; горизонтальные, восходящие, падающие. Правила коррекции лица с помощью бровей.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение коррекции формы лица с помощью макияжа. Выполнение коррекции формы лица с помощью бровей.

Тема 5.4. Коррекция отдельных деталей лица

Теория: Лоб. Форма лба: высокий, низкий, широкий, узкий. Коррекция лба. Подбородок. Формы подбородка: овальный (классический), острый, скошенный, квадратный, выступающий, раздвоенный. Коррекция подбородка. Нос. Поверхности носа: спинка, основание, крылья. Основные формы носа: вогнутая (курносая), прямая, выпуклая, с горбинкой, волнистая. Носы длинные, короткие, широкие и узкие. Коррекция носов. Губы. Коррекция губ. Глаза. По форме: миндалевидные, круглые, щелевидные. По величине: нормальные, большие, маленькие. По характеру посадки: нормально посаженные, глубоко посаженные, выпуклые. В зависимости от расстояния между внутренними углами глаз: нормально посаженные, близко посаженные, широко расставленные. По положению оси глаза: горизонтальные (классические), восходящие (восточные), падающие (европейские). Правила коррекции глаз.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение коррекции отдельных деталей лица.

Тема 5.5. Основы цветоведения. Типы внешности

Теория: Цвет. Ахроматические и хроматические цвета. Основные свойства цветов: цветовой тон, насыщенность, светлота. Насыщенность. Чистота. Яркость. Теплые тона. Холодные тона. Контраст цветов. Свет и тень. Блик. Типы внешности. Весенний цветовой тип (теплый, неконтрастный). Цвета кожи, волос и глаз. Макияж, соответствующий данному типу. Летний цветовой тип (холодный, неконтрастный). Цвета кожи, волос и глаз. Макияж, соответствующий данному типу. Осенний цветовой тип (теплый, контрастный). Цвета кожи, волос и глаз. Макияж, соответствующий данному типу. Зимний цветовой тип (холодный, контрастный). Цвета кожи, волос и глаз. Макияж, соответствующий данному типу.

Практика: Выполнение практического задания. Подбор макияжа в зависимости от типа внешности.

Тема 5.6. Технология нанесения макияжа

Теория: Этапы нанесения макияжа. Назначение каждого этапа. Демакияж. Очищение лица. Нанесение крема-основы (базы) под макияж. Нанесение цветных корректоров. Тонирование лица. Нанесение темных и светлых корректоров. Припудривание лица. Макияж глаз. Нанесение темных сухих корректоров (моделирование и коррекция лица). Нанесение освежающих румян. Оформление губ.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение макияжа в зависимости от типа внешности.

Тема 5.7. Классический и дневной макияж

Теория: Особенности классического макияжа. Основные этапы выполнения макияжа. Технология нанесения. Классическое оформление глаз. Цель дневного макияжа и его особенности. Основные этапы выполнения макияжа. Технология нанесения. Тонирование лица. моделирование и коррекция бровей. Моделирование и коррекция глаз. Моделирование и коррекция губ. Нанесение румян.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение классического/дневного макияжа.

Тема 5.8. Свадебный макияж

Теория: Свадебный макияж – один из самых сложных видов макияжа. Его задачи. Требования к макияжу. Технология нанесения. Тонирование лица. Моделирование и коррекция бровей. Моделирование и коррекция глаз. Моделирование и коррекция губ. Нанесение румян.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение свадебного макияжа.

Тема 5.9. Вечерний макияж

Теория: Отличительные особенности вечернего макияжа. Этапы выполнения макияжа. Тонирование лица. Моделирование и коррекция бровей. Моделирование и коррекция глаз. Моделирование и коррекция губ. Нанесение румян.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение вечернего макияжа.

Тема 5.10. Фантазийный макияж

Теория: Фантазийный макияж – произведение искусства. Назначение. Создание эскиза с учетом лица модели. Создание графического эскиза на лице. Техника выполнения макияжа.

Практика: Выполнение практического задания. Выполнение фантазийного макияжа.

Раздел 6. Промежуточная аттестация

Тема 6.1. Итоговое занятие

Практика: Подготовка портфолио. Конкурсный показ причесок.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- наличие трудолюбия, аккуратности, усидчивости, целеустремленности и самостоятельности;

- наличие творческих способностей, воображение, фантазию, художественный вкус;
- наличие способностей к самооценке, включая осознание своих возможностей в обучении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха.

Метапредметные:

- наличие собственного обоснованного взгляда на современные тенденции моды;
- наличие интереса к созданию собственного стиля;
- наличие потребности в творческой деятельности, стремления к самовыражению через творчество;
- наличие образного, пространственного мышления, чувства гармонии и стиля;
- наличие интереса к моделированию и созданию причесок;
- наличие навыков самоконтроля при работе с косметическими препаратами;
- наличие желания совершенствоваться в парикмахерском искусстве.

Предметные:

стартовый уровень

- знание истории парикмахерского искусства, разнообразия стилей и модных тенденций в прическах;
- знание основ анатомии, физиологии кожи и волос, дерматологии;
- умение выбирать и использовать необходимое оборудование;
- знание правил техники безопасности при работе с различным оборудованием;
- умение правильно ухаживать за волосами;
- умение выполнять массаж головы;
- умение выполнять простые операции стрижки волос;
- умение укладывать волосы феном и электрощипцами;
- умение использовать средства для ухода за волосами;
- умение оформлять простейшее портфолио из фотографий.

базовый уровень

- умение выполнять окрашивание волос;
- умение выполнять элементарные стрижки;
- умение моделировать прически для различных ситуаций;
- умение выполнять «холодную» укладку волос;
- умение выполнять начес и тупировку волос;
- умение выполнять повседневные прически из длинных волос;
- умение выполнять свадебные/вечерние прически;
- умение выполнять фантазийные прически;
- умение выполнять классический/дневной макияж;
- умение выполнять свадебный/вечерний макияж;
- умение выполнять фантазийный макияж.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения и уровень освоения программы	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Срок проведения аттестации обучающихся
1 год обучения, стартовый	15.09.	31.05.	144	36	последняя неделя мая
2 год обучения, базовый	15.09	31.05	144	36	последняя неделя мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

инфраструктура организации:

- учебный кабинет;
- шкафы;
- большие зеркала;
- парикмахерское кресло;
- туалетный стол;
- манекен головы учебный.

технические средства обучения:

- фен;
- электрическая машинка для стрижки волос с комплектом сменных ножей;

- электрощипцы;
- гофре;
- утюжок.

инструменты и расходные материалы:

- карандаши для рисования;
- кисти для рисования;
- шампуни;
- препараты для улучшения структуры волос после мытья головы (кондиционеры, лосьоны, муссы, кондиционирующие крема, косметические сыворотки для волос.);
- препараты для укладки волос (фиксаторы, пенки, муссы, гели, лаки);
- корректирующие средства (консилеры, антисерны);
- база под макияж;
- основные тонирующие средства (жидкая основа, твердый тональный крем, тон-пудра, пудра);
- румяна;
- косметические карандаши (для бровей, для глаз, для губ), точилка;
- тени для век;
- тушь, подводка;
- помада, блеск для губ;
- пульверизаторы;
- мисочки, кисточки;

- шейкеры;
- аппликаторы, губки;
- мерные стаканчики, мензурки;
- зажимы, заколки, шпильки;
- утепляющие колпаки, воротники;
- резиновые перчатки;
- пеньюары, полотенца, пелерины;
- парикмахерские ножницы (прямые, филировочные, флажковые, горячие);
- расчески (комбинированные, с однородным расположением зубьев, с остроконечной ручкой, с массивной ручкой, с вилочкообразной ручкой);
- щетки для волос (плоские «бомбаж», круглые «брашинг»);
- спонжи, пуховки, ватные палочки и косметические салфетки;
- наборы кистей для макияжа;
- пинцеты;
- щипцы для завивки ресниц.

Информационное обеспечение

- презентации к занятиям.

Кадровое обеспечение

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен обладать теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области парикмахерского искусства.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения обучающимися программы.

Текущий контроль проводится по окончании изучения каждой темы – выполнение обучающимися практических заданий или опросов.

Промежуточная аттестация проходит в конце каждого уровня освоения программы – в форме конкурса.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Используемые формы аттестации: практическое задание, конкурс.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: портфолио.

Перечень диагностических методик

Оценочные материалы аттестации определяются уровнем достижения предметных (теоретических знаний, практических умений и навыков) и метапредметных задач.

Критерии оценки уровня освоения образовательной программы

При оценивании результатов практической деятельности применяется трехуровневая шкала оценок, где:

- Н (низкий уровень 1 балл) – не справился с заданием;
- С (средний 2 балла) – справился с заданием, но с ошибками;
- В (высокий 3 балла) – справился с заданием.

2.4. Методическое обеспечение

Обучение по программе проводится в очной форме.

Разнообразие методов обучения позволяют делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной. Обучающимся

предлагается много разнообразных форм для проявления активности, самостоятельности и раскрытия своего творческого потенциала.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- объяснительно – иллюстрационный;
- репродуктивный;
- практической работы;
- активности.

Форма организации образовательного процесса:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- учебное занятие;
- практическое занятие;
- мастер-класс;
- конкурс.

Педагогические технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология портфолио.

Алгоритм учебного занятия

- подготовительный;
- основной;
- итоговый.

Занятие представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний, построенных на смене видов деятельности обучающихся: восприятие, осмысление, запоминание, применение, обобщение.

Дидактические материалы

- фотоматериалы;
- видеоматериалы.

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Беспалова Т., Гузь А. Основы художественного проектирования прически. Специальный рисунок: учебник / Т. Беспалова, А. Гузь. – Москва: Академия, 2021. – 176 с.
2. Все о здоровых волосах. – Москва: T8RUGRAM, 2020. – 42 с.
3. Гардман Ю. Ваши волосы / Ю. Гардман. – Москва: T8RUGRAM, 2020. – 36 с.
4. Елисеева Л. Оригинальные прически, маникюр, макияж / Л. Елисеева. – Москва: T8RUGRAM, 2017. – 254 с.
5. Королева С.И. Оформление причесок: учебник / С.И. Королева. – Москва: Академия, 2018. – 160 с.

Список литературы, рекомендованной педагогу

1. Королева С.И. Моделирование причесок различного назначения с учетом актуальных тенденций моды: учебник / С.И. Королева. – Москва: Академия, 2020. – 160 с.
2. Косы и косички. Модно. Быстро. Легко. Прически из кос для любого случая. – Москва: Эксмо, 2019. – 96 с.
2. Крыгина Е.А. Макияж / Е.А. Крыгина. – Москва: Одри, 2017. 336 с.
3. Магия здоровья волос. – Москва: T8RUGRAM, 2020. – 178 с.
4. Миллер В. Библия парикмахера колориста. Главная книга по созданию идеального цвета волос / В. Миллер. – Москва: Бомбора, 2021. – 208 с.
5. Моррис Р. Макияж. Красота, неподвластная времени / Р. Моррис. – Москва: Эксмо, 2018. – 192 с.

Список литературы, использованной при составлении программы

1. Савельева Ю. Маски для волос и кожи головы / Ю. Савельева. – Москва: T8RUGRAM, 2020. – 64 с.
2. Стенн К. Волосы. Всемирная история / К. Стенн; пер. И.Ю. Крупичева. – Москва: Издательство Э, 2017. – 288 с.
3. Тукаева И. Пятиминутка: быстрая вечерняя укладка / И. Тукаева. – Москва: T8RUGRAM, 2020. – 144 с.
4. Тундалева И. Основы парикмахерского дела: учебное пособие / И. Тукаева. – Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2021. – 155 с.
5. Уэбб Э. Накрути себя без нервов. Как сделать идеальную укладку самостоятельно и никуда не опоздать / Э. Уэбб, В. – Москва: ОДРИ, 2021. – 160 с.
6. Хомич Е. Косы и косички своими руками / Е. Хомич. – Москва: Харвест, 2020. – 160 с.
7. Хорина Е. Косы и косички. 30 лучших схем плетения / Е. Хорина. – Санкт-Петербург: Питер СПб, 2017. – 48 с.
8. Шаменкова Т.Ю. Организация и выполнение технологических процессов парикмахерских услуг: в 2-х частях / Т.Ю. Шаменкова. – Москва: Академия, 2018. – 208 с.
9. Шаменкова Т.Ю. Современные виды стрижек и причесок: учебник / Т.Ю. Шаменкова. – Москва: Академия, 2019. – 304 с.

Схема классического массажа головы

1-е движение. Прерывистое разминание в области надбровных дуг (рис. а). Производят восемь легких нажимов в направлении от переносицы к височным впадинам большим и указательным пальцами. Повторяют 3 раза. **2-е движение.** Непрерывное спиралеобразное растирание височной области и позади нее, которое заканчивают растиранием сосцевидного отростка (рис. б). Работают четыре пальца. Повторяют 3 раза.

3-е движение. Прерывистое поглаживание лобной мышцы (рис. в). Выполняют по четыре движения двумя пальцами от бровей к линии роста волос на лбу, от переносицы к середине бровей, от наружного угла глаза к завитку ушной раковины; заканчивают разминанием области под мочкой ушных раковин. Повторяют 3 раза.

4-е движение. Вертикальное поглаживание лобной и височной мышц (рис. г). Выполняют тремя пальцами от надбровных дуг к линии роста волос на лбу двумя руками попеременно: от середины лба сначала в правую, а затем в левую сторону и обратно. Выполнив 3 раза такое поглаживание, в четвертый раз его продолжают от середины лба до височных впадин, где производят легкий нажим.

5-е движение. Волнообразное продольное поглаживание лобной мышцы (рис. д). Выполняют тремя пальцами – сначала правой рукой от правой височной впадины к левому виску и обратно, а затем левой рукой от левой височной впадины к правому виску и обратно. Повторяют 3 раза.

6-е движение. Растирание лобных и височных мышц (рис. е). Выполняют двумя руками одновременно от височных впадин к центру лба по линии роста волос продольными, поперечными и круговыми движениями. Повторяют 3 раза.

7-е движение. Поверхностное растирание корней волос волосистой части головы (рис. ж). Производят по восьми радиальным проборам от краевой линии роста волос к наивысшей точке головы. Правую половину головы массируют правой рукой, а левую половину – левой. При этом свободная рука поддерживает голову. Выполняют 1 раз.

8-е движение. Глубокое растирание кожи головы (рис. з). Широко расставленные пальцы обеих рук располагают над ушными раковинами.

Движением пальцев кожу головы сначала смещают к средней линии, а затем обратно, т.е. проводят растирание в противоположных направлениях. Такие же движения пальцев обеих рук производят ото лба и нижней части головы к затылку. Повторяют 3 раза.

9-е движение. Круговое разминание затылочной мышцы (рис. и). Выполняется в точках, показанных на рисунке. Движения кожи производят по часовой стрелке и обратно большими пальцами двух рук одновременно. Повторяют 3 раза.

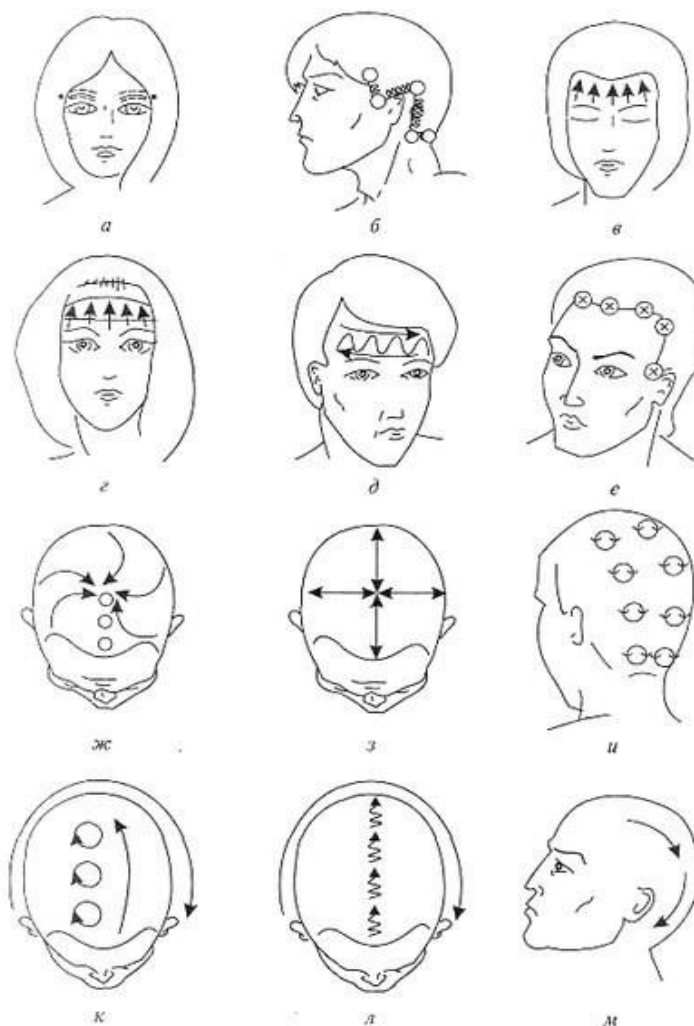
10-е движение. Поверхностное круговое разминание кожи головы (рис. к). Концевыми фалангами четырех пальцев производят круговые движения кожи по восьми радиальным проборам. С правой стороны головы разминают

правой рукой, с левой стороны – левой. Свободная рука при этом поддерживает голову. Выполняют 1 раз.

11-е движение. Легкая вибрация кожи головы (рис. л). Производится так же, как в 10-м движении, только одной рукой. Выполняют 1 раз.

12-е движение. Поглаживание кожи головы широко расставленными пальцами обеих рук (рис. м). Движения производят ото лба к затылку через макушку. Повторяют 3 раза.

После массажа необходим отдых в течение 10-15 минут (даже в том случае, если вы собираетесь перейти к мытью головы).



**Перечень лекарственных растений,
наиболее часто используемых в лечении волос**

Алоэ. Срезать нижние листья, промыть, выжать сок и добавить к нему спирт 20%. Хранить в холодильнике. При плохом росте волос – втирать в кожу головы ватным тампоном по проборам в течение месяца (через день). Можно использовать и готовый аптечный препарат сока алоэ. Для усиления эффекта необходимо надеть полиэтиленовую шапочку или обмотать голову пленкой. Эта маска также избавляет от перхоти.

Еще способ – смешать по 1 ст. ложке меда и сока алоэ, 1 ч. ложку сока чеснока, перед употреблением добавить желток куриного яйца. Нанести на кожу головы, не забыв про полиэтиленовую шапочку. Через 20 минут тщательно промыть волосы шампунем и ополоснуть отваром полевого хвоща или крапивы. Смесь можно хранить в холодильнике 2-3 дня. Курс: 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Береза бородавчатая. Настой листьев или почек готовят в пропорции (1:10). Моют им голову 2-3 раза в неделю. Курс: 12-15 процедур. При необходимости повторить через 2-3 недели. Используют при себорее, перхоти и просто для укрепления волос.

Душица обыкновенная. Настояем травы (4 ст. ложки на стакан воды) моют голову 2-3 раза в неделю. Курс: 10 процедур. Можно повторить через месяц. Успокаивает раздраженную кожу головы, устраняет зуд и жжение.

Календула. Настой (4 ст. ложки на стакан воды). Ополаскивать после мытья и втирать в кожу головы ежевечерне. Лучшее средство от жирных волос.

Крапива двудомная. Настой укрепляет волосы, улучшает их рост, устраняет перхоть. Столовую ложку сухих, измельченных в порошок листьев крапивы залить стаканом кипятка и час настаивать в темном месте. Процедить и сразу применять: смачивать волосы или их корни, не вытирая полотенцем. Свежий сок крапивы очень полезно втирать в корни волос. Это не только улучшает их рост, но и приостанавливает раннее поседение.

Настой листьев на воде и столовом уксусе (1:5:5), процедить и использовать для мытья головы 2-3 раза в неделю. Курс: 10 процедур. При необходимости через месяц лечение повторяют.

Кубышка желтая. Отваром корневищ (4 ст. ложки на стакан воды) мыть голову 2-3 раза в неделю или втирать ватным тампоном. Курс: 10 процедур. Через месяц можно провести повторное лечение. Стимулирует рост волос.

Лабазник шестилепестный. Отваром корневищ с корнями (2 ст. ложки на стакан воды) мыть голову или втирать 2-3 раза в неделю. Курс: 10 процедур. Через месяц лечение можно повторить. Улучшает питание волос.

Лопух большой (репейник). Антисеборейное средство. Для лечения жирной себореи 2 ст. ложки измельченных корней лопуха заливают стаканом крутого кипятка и проваривают на слабом огне 10-15 минут. Отвар втирают в корни волос в течение 2-х недель (через день), а также ополаскивают им волосы после каждого мытья.

Для лечения сухой себореи головы можно применять репейное масло (масляный экстракт корней лопуха). Масло втереть в кожу головы, надеть шапочку или платок (не менее чем на 2 часа), затем смыть масло шампунем.

Процедуру проделывают один-два раза в неделю в течение месяца. Через полгода – повторяют. Репейное масло можно сделать самостоятельно: 100 г свежих мелко нарезанных корней лопуха, залить 200 мл оливкового масла и поставить смесь на 24 часа в теплое место. После этого настой необходимо проварить в течение 15 минут на медленном огне, остудить и процедить.

Из корней лопуха можно сделать мазь для укрепления волос. Для этой цели приготовленный отвар выпаривают на слабом огне до половины объема. Продолжая подогревать, смешивают пополам с животным (нутряным) жиром. Полученную смесь плотно упаковывают в тару с крышкой, которую замазывают тестом и ставят в теплую духовку для насыщения жировой основы настоем. Готовую мазь периодически втирают в корни чистых волос. Кроме того, данное средство устраняет сыпь и раздражение на голове.

Облепиха. При выпадении волос или перхоти необходимо мыть голову отваром из молодых веток облепихи, а после мытья втирать в кожу головы облепиховое масло. По возможности следует употреблять в пищу ягоды облепихи. Облепиховое масло готовится путем настаивания сухого жмыха (шкурки и косточки) на растительном масле. Втереть масло в кожу головы ватным тампоном, обернуть голову полиэтиленовой косынкой и сверху теплым полотенцем. Через час голову вымыть, а после мытья сполоснуть травяным отваром, который состоит наполовину из ромашки или липового цвета, а наполовину – из сушеного листа облепихи.

При сухих волосах полезен также настой трав на масле. Он готовится следующим образом: горсть свежей измельченной травы и веточек облепихи залить 0,5 стакана растительного масла и настаивать в течение недели, настой процедить и отжать. Использовать не дольше двух недель, хранить в темном месте.

Если волосы очень сухие, их можно укрепить при помощи следующего состава: 1 ст. ложку листьев облепихи заварить 1 стаканом воды, настоять и процедить. В 3 ст. ложках горячего отвара растворить один яичный желток, 5 капель глицерина и 5 капель лимонного сока. После мытья головы просушить волосы теплым полотенцем, втереть в кожу головы состав, укутать голову полотенцем и через 20 минут смыть уксусной или медовой водой (на 1 л воды взять 1 ложку меда).

При выпадении волос сделать маску из: 1/2 ч. ложки облепихового масла, 1-го яичного желтка, 1 ст. ложки лукового сока, 1 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложки касторового или репейного масла и сока 1-го листа алоэ. Компоненты смешать, тщательно растереть и втереть в кожу головы перед мытьем. Затем голову нужно обернуть полиэтиленом и укутать теплым полотенцем на час. После этого волосы необходимо вымыть мягким шампунем. Процедура проводится два раза в неделю в течение полутора месяцев.

Тополь черный (осокорь). В качестве лекарственного сырья при выпадении волос используют настой почек (4 ст. ложки на стакан воды), который втирают ватным тампоном в кожу головы 2-3 раза в неделю. Курс: 10 процедур. При необходимости его повторяют через месяц. Почки тополя хранить в закрытой посуде.

Хвощ полевой. Настойку травы на спирту (1:10) втирают в кожу головы (через день). Курс: 15-20 процедур. Через месяц его можно повторить. Эффективен при лечении жирной себореи.

Хмель обыкновенный. Настоем (4 ст. ложки на стакан воды) из соплодий (шишек) моют голову 2-3 раза в неделю. Курс: 10 процедур. Лечение можно повторить через полтора-два месяца. Хранить сырье следует не больше года. Питает волосы, освежает их цвет.

Чеснок. Применяют как самостоятельно, так и в качестве добавки для укрепления волос. Для улучшения роста волос и устранения перхоти чеснок можно применять один раз в неделю за 2 часа до мытья головы. При сухих волосах лучше втирать кашицу или сок чеснока, отжатый через марлю, пополам с любым растительным маслом, при жирных – без добавления масла. В любом случае делать это надо длительно – не менее 2-3 месяцев. После нанесения кашицы или сока чеснока на кожу головы покрывать ее не надо, чтобы не вызвать раздражения.