

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ, СЕРВИСА И ТУРИЗМА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор



\_\_\_\_\_  
Н.Ф. Кудинова

**Образовательная программа предметного кружка  
"Красота и Здоровье"  
на базе современной мастерской  
"Эстетическая косметология"**

Иркутск, 2022

Организация: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма».

Составитель: Морская Светлана Алексеевна, преподаватель.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Красота и здоровье» рассчитана на тех девушек и юношей, которые хотят стать привлекательными, найти свой неповторимый стиль и узнать немного больше о здоровом образе жизни. А также повысить свою самооценку и помочь это сделать окружающим их людям.

Программа кружка «Красота и здоровье» составлена с учетом специфических требований современной действительности, проводится на базе современной мастерской "Эстетическая косметология". Изучение программного материала должно способствовать формированию творческого мышления, обоснованного подхода к выбору средств декоративной косметики и парфюмерии, средств и методов по уходу за кожей и волосами, выбору композиционных решений, средств и методов выполнения макияжа и создания имиджа в одежде. А также приобретению знаний по правильному питанию и уходу за телом в домашних и салонных условиях.

Программа кружка «Красота и здоровье» вводит учащихся в интересный мир ухода за телом и лицом. Учащиеся приобретают различные навыки в области парикмахерского искусства, макияжа, косметологии, здорового образа жизни. Кроме этого они учатся устанавливать личностные контакты. Развивают в себе уравновешенность и терпение в общении с другими людьми.

**Цель программы:** изучение программного материала должно способствовать формированию творческого мышления, обоснованного подхода к выбору средств декоративной косметики и парфюмерии, средств и методов по уходу за кожей и волосами, выбору композиционных решений, средств и методов выполнения макияжа и создания имиджа в одежде. А также приобретению знаний по правильному питанию и уходу за телом в домашних и салонных условиях.

### **Планируемые результаты:**

В результате изучения материала учащиеся должны:

знать:

- основные средства декоративной косметики;
- теорию цвета;
- примерный ассортимент парфюмерно-косметических товаров, выпускаемых отечественной и зарубежной промышленностью;
- исходное сырье, используемое при производстве парфюмерно-косметических товаров;
- дезинфицирующие и кровоостанавливающие средства;
- анатомическое строение кожи, ногтей и волос;
- основы правильного питания;

- витамины и минералы, необходимые для здоровья ногтей, волос и кожи;

- основы ухода за телом;

уметь:

- правильно использовать средства декоративной косметики и парфюмерные изделия;

- выполнять процедуру нанесения простого макияжа;

- ухаживать за косметическими принадлежностями;

- определять тип кожи и волос;

- определять калорийность пищи и рассчитывать необходимые продукты для дневного рациона;

- использовать некоторые лекарственные формы, приготовленные в домашних условиях, для ухода за кожей, волосами и ногтями;

В программе кружка «Красота и здоровье» рассматриваются средства декоративной косметики, инструменты и принадлежности для макияжа, уход за кожей, волосами и ногтями, основы выполнения макияжа, основы правильного питания и приготовления лекарственных отваров и настоев для ухода за кожей, волосами и ногтями.

#### **Условия реализации программы:**

Для проведения занятий используются лекционно-семинарские занятия, проведение дискуссий по актуальным проблемам, работа с информационными материалами, применение технических средств обучения. Для развития познавательного интереса учащихся даны темы для самостоятельных работ по вопросам, касающимся процессов, протекающих в коже и по проблемам воздействия природных и технологических факторов на состояние кожи, а также по вопросам правильного питания.

Для развития творческой активности учащихся приглашаются на экскурсии, посещают профессиональные семинары, различные выставки, мастер-классы. По итогам таких практических занятий они выполняют работы теоретического характера и практической направленности.

При проведении практических занятий группа может делиться на подгруппы.

Итоговый контроль осуществляется в форме практической работы.

### Тематический план.

№	Тема	Всего часов	Самостоятельная работа	ТО
1	Введение. Техника безопасности. Санитария и гигиена.	2		2
2	История косметики, прически, одежды	12	8	4
3	Уход за кожей и ногтями	12	6	6
4	Уход за волосами	12	6	6
5	Здоровый образ жизни	24	18	6
6	Макияж	24	18	6
7	Стиль и имидж человека	24	18	6
8	Культура речи, поведения, общения	20	10	10
9	Разработка творческого проекта	12	10	2
	Итого:	144	96	48

### Содержание рабочей программы кружка.

#### 1. Введение. Техника безопасности. Санитария и гигиена.

Задачи: Познакомиться с учащимися, рассказать о работе кружка, в общих чертах познакомить с содержанием программы, формах и методах контроля, показать какие будут использоваться пособия, учебники и журналы. Рассказать о технике безопасности на рабочем месте, о правилах противопожарной безопасности, о правилах безопасности при работе с электрооборудованием, а так же о профессиональном самоопределении. Дать основы санитарии. Познакомить учащихся с дезинфицирующими средствами, их видами и свойствами; рассказать о видах, характеристиках и правилах применения кровоостанавливающих средств. В результате изучения этого раздела учащийся должен:

иметь представление:

- о том, кто такой – визажист, парикмахер, стилист;
- о программе, которую будут изучать;

знать:

- технику безопасности при работе с электрооборудованием;
- технику противопожарной безопасности;
- назначение и применение кровоостанавливающих средств;

уметь:

- применить кровоостанавливающее средство;

Метод обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Форма обучения: урок, индивидуальная работа, практическая работа, работа с ИКТ.

Метод контроля: письменный – тесты, практическая работа.

## **2. История косметики, прически, одежды**

Задачи: познакомить учащихся с историей косметики, парфюмерии, прически, одежды в развитии от ледникового периода до наших дней.

В результате изучения этого раздела учащиеся должны иметь представление:

- об историческом развитии косметики, прически и стиля одежды;
- об историческом развитии и восприятии ароматических веществ;

знать:

- названия различных стилей в одежде и причёске и их историческое преобразование;

Метод обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Формы обучения: традиционные – урок и практикум (экскурсия в музей), использование ИКТ.

Метод контроля: устные, письменный (творческие работы).

Самостоятельная работа учащихся: выполнение рисунков. Темы: «История косметики», «История парфюмерии», «Как быть красивой». Изучение ароматов и подбор флаконов для духов сложных форм, экскурсия в музей.

## **3. Уход за кожей и ногтями.**

Задачи: познакомить учащихся с основными принципами ухода за кожей лица и шеи и некоторыми распространенными кожными заболеваниями, рассказать о зависимости ухода за кожей от времени года и цикла жизни.

Кожа представляет собой самый крупный и едва ли не самый важный орган тела человека. А чистая и здоровая кожа является одним из критериев красоты.

После изучения этого раздела учащиеся должны

иметь представление:

- о классификации типов кожи;
- о некоторых народных средствах для ухода за кожей лица;
- о тех современных средствах для ухода за кожей лица и шеи, которые предлагают нам зарубежные и российские производители косметической продукции;

знать:

- требования к качеству средств для обработки волос;
- основные принципы ухода за кожей лица и шеи;

уметь:

- правильно наносить косметические средства;
- приготовить в домашних условиях некоторые лечебные и питательные формы.
- определять качественные характеристики средств для ухода за кожей;

Методы обучения: объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, работа с журналами, демонстрация способов и приемов нанесения масок), проблемные.

Формы обучения: традиционные - урок, практическая и индивидуальная работы, ИКТ, семинарское занятие.

Методы контроля: устный (рассказ учащегося), письменный (проверочная работа, тест), выполнение практической работы.

Самостоятельная работа учащихся: темы: приготовление в домашних условиях некоторых лекарственных форм с приложением описания, выполнение домашнего задания на карточке по теме: «Реклама средств для ухода за кожей»,

реферат - исследование на тему: «Современные средства стайлинга».

#### **4. Уход за волосами**

**Задачи:** познакомить учащихся с такими понятиями как: строение волос, заболевания волос и уход за ними. Объяснить назначение и правила мытья и массажа головы, сушки и расчесывания волос. Укладка волос (модные плетения кос). Соотношение типа лица и прически.

В результате изучения этого раздела учащиеся должны иметь представление:

- о строении волос;
- о современных модных тенденциях в стрижках и укладках волос;

знать:

- средства для укладки волос и средства по уходу за волосами, их действие на кожу и волосы;
- правила и приемы укладки (плетения) волос;
- некоторые заболевания волос;

уметь:

- выполнять укладку (плетение) волос;
- выполнять массаж головы с целью лечения волос;

**Метод обучения:** объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

**Формы обучения:** традиционные – урок и практикум, ИКТ, мастер-класс (плетение кос).

**Метод контроля:** устный, выполнение практической работы

**Самостоятельная работа учащихся:** выполнение практических работ.

#### **5. Здоровый образ жизни.**

**Задачи:** дать представление о новых направлениях развития современной косметологии, правильном питании и здоровом образе жизни. Рассказать о механизмах старения кожи и волос и о влиянии на это УФ лучей, образа жизни и вредных привычек. После изучения этой темы учащиеся должны



иметь представление:

- о развитии современной косметологической науки;
- о видах и причинах заболевания кожи;
- о влиянии воды на жизнь человека и ее использовании для ЗОЖ;

знать:

- какое воздействие на кожу оказывает алкоголь и курение;
- основы здорового образа жизни;
- отличие эпиляции от депиляции и различные виды этих процедур;
- общие принципы правильного питания;
- некоторые особенности душа, ванны и бани;

уметь:

- определять правильный набор продуктов для дневного рациона человека;

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, работа с журналами и учебниками по медицине), проблемный.

Формы обучения: урок, практическая и индивидуальная работа, экскурсия

Методы контроля: устный (беседа), письменный (тесты), практические работы.

Самостоятельная работа учащихся: оформление словаря терминов, деловая игра, оформление карточек на тему: «Необходимые для нормальной жизнедеятельности кожи продукты и витамины».

## **6. Макияж**

Задачи: вместе изучить декоративную косметику, ее качественные показатели, виды макияжа, его технические и изобразительные средства, а так же типы и детали лица, подготовку к макияжу. Познакомить учащихся с факторами, влияющими на художественно-техническое решение макияжа: индивидуальные особенности, возраст, назначение, направление моды, время года, освещение и т. д.

После изучения этого раздела учащиеся должны

иметь представление:

- о качественных характеристиках современной косметики;
- о лицевых линиях;
- о некоторых народных средствах для ухода за кожей лица;
- о современных средствах для ухода за кожей лица и шеи;
- о женских цветовых типах;

знать:

- виды макияжа;
- инструменты и принадлежности для макияжа;
- факторы, влияющие на художественно-техническое решение макияжа;
- общую технологию выполнения макияжа;

уметь:

- проводить потребительское тестирование косметических средств;
- подготовить лицо к макияжу;
- выполнить дневной макияж;

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, работа с журналами, демонстрация способов и приемов нанесения макияжа), проблемный, репродуктивный.

Формы обучения: практическая работа, применение ИКТ, индивидуальные работы, экскурсия в парикмахерскую.

Методы контроля: выполнение практических и творческих работ.

Самостоятельная работа учащихся: Просмотр периодической печати на тему: «История развития грима», «Современные косметические средства», «Каталоги сетевой продукции», выполнение технологических карт, выполнение различных рисунков макияжа.

## **7. Стиль и имидж человека**

Задачи: познакомить учащихся с факторами, влияющими на художественно-техническое решение при создании имиджа: индивидуальные особенности, возраст, назначение, направление моды, время года, освещение и т. д. Дать понятие стиля в одежде и образе человека. После изучения этой темы учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на имидж;
- особенности стилей в одежде;
- влияние моды на стиль;

должны уметь:

- определять современные стили;
- работать в эклектике;

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, работа с журналами, проблемный.

Формы обучения: традиционные – урок, практические работы, применение ИКТ, семинар.

Методы контроля: устный (беседа), письменный (рисунки), выполнение практических работ.

## **8. Культура речи, поведения, общения.**

Задачи: дать представление о различных стилях общения человека, культуре общения друг с другом и внутри группы. После изучения этой темы учащиеся должны иметь представление:

- о стилях общения;
- культуре речи;
- культуре поведения;

уметь:

- общаться на темы, относящиеся к современным направлениям развития моды в одежде, макияже и косметике.
- слушать собеседника;

Метод обучения: рассказ, объяснение, практическая работа.

Форма обучения: урок, семинарское занятие, мастер-класс, экскурсия.

Методы контроля: тесты, практическое задание.

## **9. Разработка творческого проекта**

**Задачи:** Рассказать учащимся о правилах выполнения творческих проектов. Дать общее представление о теоретической и практической работе над проектом. Учащиеся должны:

знать:

- основные параметры выполнения творческого проекта;
- технические характеристики творческого проекта;
- практику выполнения творческого проекта;

уметь:

- составить план работы;
- разработать практическую часть самостоятельно;

Метод обучения: рассказ, объяснение, мастер-класс.

Форма обучения: практическая работа, индивидуальная работа.

Методы контроля: разработка плана выполнения итоговой работы.

Самостоятельная работа учащегося: практика выполнения работы.

Рекомендуемая литература.

Основная

« Азбука макияжа» Ростов-на-Дону «Феникс» 2009

« Визажист, стилист, косметолог» учебное пособие для студентов

Ростов-на-Дону «Феникс» 2009

«Растения и косметика» Пермь 2010

«Косметика, маникюр, педикюр» учебный курс Ростов-на-

–Дону «Феникс» 2009

Одинокова парикмахерских работ. Учебное пособие.

Москва. «Академия» 2010

, ,

Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни: Учебное пособие. Воронеж: Изд-во ВГУ 2008.

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Учебник 10-11 класс «Просвещение» 2010г

«Макияж для особых случаев» Стильные штучки

Ростов-на-Дону «Феникс» 2010

«Уроки профессионального макияжа» Стильные штучки

Ростов-на-Дону «Феникс» 2010

«Товароведение парфюмерно-косметических товаров» учебник

Санкт-Петербург 2010

Дополнительная

«Гигиена физического воспитания и спорта» учебное пособие

Ростов-на –Дону «Феникс» 2008

Дрибноход «Введение в косметологию» Санкт-Петербург «Питер» 2009

«Натуральная косметика» Москва «Центрополиграф» 2009

Пособие «Профилактика вредных привычек» 5-11 класс

Журналы «Новости в мире косметики»

«Эксперт. Декоративная косметика»

«Эстетика»

«Долорес» и др.

«Твое здоровье»