

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
2.1. Учебный план	5
2.2. Содержание образовательной программы	5
2.3. Календарный учебный график	8
2.4. Рабочая программа	8
3. Формы контроля и оценочные материалы	12
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	15
4.1. Материально-технические условия реализации программы	15
4.2. Кадровое обеспечение образовательного процесса	15
4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	16

1. Пояснительная записка

Направленность программы – естественнонаучная.

Уровень сложности программы – базовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, среднюю сложность предлагаемого для освоения содержания программы материала.

Актуальность данного курса состоит в том, что он направлен на повышение знаний слушателей в области методик обеспечения здорового образа жизни и красоты в соответствии с индивидуальными особенностями. Способствует формированию практических способностей и умений слушателей применять на практике воздействие различных косметических средств и самим регулировать бытовой комфорт; достижению гармонии душевных и физических качеств.

Целью программы является формирование обоснованного подхода к выбору слушателями 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.

Задачи программы:

Основной задачей данной программы является формирование у слушателей системы знаний, умений и навыков в области ухода за кожей, волосами и нанесения деликатного макияжа. Раскрыть секреты красоты и хорошего самочувствия.

Категория обучающихся.

К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются лица от 18 лет и старше, без предъявления к уровню образования и стажу работы.

Объем образовательной программы.

Общий объем образовательной программы – 40 часов.

Срок освоения программы – 4 недели.

Режим занятий – 10 часов в неделю.

Форма обучения.

Форма обучения – очная, очно-заочная.

Планируемые результаты обучения.

Слушатели, освоившие программу, будут знать:

- основные средства декоративной косметики;
- теорию цвета;
- 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 лекарственные формы, приготовленные в домашних условиях, для ухода за кожей, волосами и ногтями.

Виды и форма аттестации.

Для оценки планируемых результатов применяется промежуточный и итоговый контроль (аттестация):

- промежуточный контроль (аттестация) проводится по окончании изучения каждой темы, с целью определения текущего уровня достижения результатов освоения учебной программы в форме тестирования с проставлением отметки о зачете/незачете.
- итоговый контроль (аттестация) – по итогам изучения программы в форме итогового теста с проставлением отметки о зачете/незачете.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего, час	В том числе, час:			Форма аттестации (контроля)
			теория	самост. работа	аттестация	
1.	Введение. Техника безопасности. Санитария и гигиена	2	2	-	-	Самоконтроль
2.	История косметики, прически, одежды	2	1	1	-	Самоконтроль
3.	Уход за кожей и ногтями	8	4,5	3	0,5	Тест / зачет
4.	Уход за волосами	8	4,5	3	0,5	Тест / зачет
5.	Здоровый образ жизни	8	4,5	3	0,5	Тест / зачет
6.	Макияж	8	4,5	3	0,5	Тест / зачет
7.	Стиль и имидж человека	3	2	1	-	Самоконтроль
8.	Итоговая аттестация	1	-	-	1	Тест / зачет
	Итого:	40	23	14	3	

2.2. Содержание образовательной программы

№ п/п	Название темы	Виды учебных занятий, учебных работ/ час	Содержание
1.	Введение. Техника безопасности. Санитария и гигиена 2 часа	Теория, 2 часа	Цели, содержание и последовательность изучения курса. Техника безопасности. Санитария и гигиена. Дезинфицирующие средства, их виды и свойства. Виды, характеристики и правила применения кровоостанавливающих средств
2.	История косметики, прически, одежды 2 часа	Теория, 1 час	История косметики, парфюмерии, прически, одежды в развитии от ледникового периода до наших дней
		Самостоятельная работа, 1 час	Изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ

			дополнительной информации по теме занятия
3.	Уход за кожей и ногтями 8 часов	Теория, 4,5 часа	Строение кожи и ногтей. Уход за руками, ногами и телом. Зависимость ухода за кожей от времени года и цикла жизни. Заболевания кожи
		Самостоятельная работа, 3 часа	Изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ дополнительной информации по теме занятия
		Промежуточная аттестация, 0,5 часа	Тест. Зачет по совокупности выполненных работ
4.	Уход за волосами 8 часов	Теория, 4,5 часа	Строение волос. Заболевания волос и уход за ними. Назначение и правила мытья и массажа головы, сушки и расчесывания волос. Укладка волос. Соотношение типа лица и прически.
		Самостоятельная работа, 3 часа	Изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ дополнительной информации по теме занятия
		Промежуточная аттестация, 0,5 часа	Тест. Зачет по совокупности выполненных работ
5.	Здоровый образ жизни 8 часов	Теория, 4,5 часа	Основы правильного питания. Механизмы старения кожи и волос. Влияние на кожу и волосы УФ лучей, образа жизни и вредных привычек. Направления развития современной косметологии.
		Самостоятельная работа, 3 часа	Изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ дополнительной информации по теме занятия

		Промежуточная аттестация, 0,5 часа	Тест. Зачет по совокупности выполненных работ
6.	Макияж 8 часов	Теория, 4,5 часа	Основы макияжа, виды макияжа, его технические и изобразительные средства, типы и детали лица, подготовка к макияжу. Факторы, влияющие на художественно-техническое решение макияжа. Декоративная косметика, ее качественные показатели. Уход за инструментами
		Самостоятельная работа, 3 часа	Изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ дополнительной информации по теме занятия
		Промежуточная аттестация, 0,5 часа	Тест. Зачет по совокупности выполненных работ
7.	Стиль и имидж человека 3 часа	Теория, 2 часа	Особенности фигуры человека, стиль. Факторы, влияющие на художественно-техническое решение при создании имиджа. Разработка имиджа
		Самостоятельная работа, 1 час	Изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ дополнительной информации по теме занятия
8.	Итоговое тестирование 1 час	Итоговая аттестация, 1 час	Решение тестовых заданий для фиксации итогового уровня знаний по теме курса

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование учебных тем, курсов, дисциплин (модулей)	Кол-во часов всего	Т	СР	А	1-й месяц / недели			
						1	2	3	4
1.	Введение. Техника безопасности. Санитария и гигиена.	2	2	-	-	Т			
2.	История косметики, прически, одежды	2	1	1	-	Т, СР			
3.	Уход за кожей и ногтями	8	4,5	3	0,5	Т, СР	СР, ПА		
4.	Уход за волосами	8	4,5	3	0,5		Т, СР, ПА		
5.	Здоровый образ жизни	8	4,5	3	0,5			Т, СР, ПА	
6.	Макияж	8	4,5	3	0,5			Т	Т, СР, ПА
7.	Стиль и имидж человека	3	2	1	-				Т, СР
8.	Итоговая аттестация	1	-	-	1				ИА
	ИТОГО	40	23	14	3	10	10	10	10

Условные обозначения:

Т – теория (лекция)

СР – самостоятельная работа

А – аттестация

ПА – промежуточная аттестация

ИА – итоговая аттестация

2.4. Рабочая программа

2.4.1. Пояснительная записка.

Целью программы является формирование обоснованного подхода к выбору слушателями 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.

Задачи программы:

Основной задачей данной программы является формирование у слушателей системы знаний, умений и навыков в области ухода за кожей, волосами

и нанесения деликатного макияжа. Раскрыть секреты красоты и хорошего самочувствия.

Учебный план программы, рассчитанный на 40 часов, включая время, отведенное на итоговую аттестацию, включает 7 тем, состав и последовательность которых устанавливается, исходя из цели обучения и логики освоения учебного материала.

Темы содержат в себе теоретическую часть и время для самостоятельной работы обучающегося. В теоретической части преподаватель знакомит обучающихся с вопросами ухода за кожей, волосами и нанесения деликатного макияжа; раскрывает секреты красоты и хорошего самочувствия.

Самостоятельная работа включает в себя тематическое исследование - поиск информации, изучение, анализ, фиксирование результатов работы по поставленным вопросам. Самостоятельная работа предполагает систематическое изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ дополнительной информации по учебным темам.

Учебный план также включает промежуточную аттестацию в форме тестирования по темам программы. По совокупности выполненных самостоятельных работ и промежуточной аттестации по пройденной теме обучающимся проставляется отметка о зачете/незачете.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией в форме тестирования с проставлением отметки о зачете/незачете.

Разработаны различные виды контроля знаний и умений по каждому разделу (теме), а также комплексные задания для проведения итоговой аттестации.

Форма обучения – очная, очно-заочная.

2.4.2. Объем учебной нагрузки и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	40
В том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	23
самостоятельная работа	14
аттестация, из них:	3
-промежуточная аттестация	2
-итоговая аттестация	1

2.4.3. Структура и содержание программы.

Программа рассчитана на 40 часов, включая время, отведенное на итоговую аттестацию.

1. Введение. Техника безопасности. Санитария и гигиена 2 часа

Теория 2 часа. Цели, содержание и последовательность изучения курса. Техника безопасности. Санитария и гигиена. Дезинфицирующие средства, их виды и свойства. Виды, характеристики и правила применения кровоостанавливающих средств.

2. История косметики, прически, одежды 2 часа

Теория 1 час. История косметики, парфюмерии, прически, одежды в развитии от ледникового периода до наших дней.

Самостоятельная работа 1 час. Изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ дополнительной информации по теме занятия.

3. Уход за кожей и ногтями 8 часов

Теория 4,5 часа. Строение кожи и ногтей. Уход за руками, ногами и телом. Зависимость ухода за кожей от времени года и цикла жизни. Заболевания кожи.

Самостоятельная работа 3 часа. Изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ дополнительной информации по теме занятия.

Промежуточная аттестация 0,5 часа. Тест. Зачет по совокупности выполненных работ.

4. Уход за волосами 8 часов

Теория 4,5 часа. Строение волос. Заболевания волос и уход за ними. Назначение и правила мытья и массажа головы, сушки и расчесывания волос. Укладка волос. Соотношение типа лица и прически.

Самостоятельная работа 3 часа. Изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ дополнительной информации по теме занятия.

Промежуточная аттестация 0,5 часа. Тест. Зачет по совокупности выполненных работ.

5. Здоровый образ жизни 8 часов

Теория 4,5 часа. Основы правильного питания. Механизмы старения кожи и волос. Влияние на кожу и волосы УФ лучей, образа жизни и вредных привычек. Направления развития современной косметологии.

Самостоятельная работа 3 часа. Изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ дополнительной информации по теме занятия.

Промежуточная аттестация 0,5 часа. Тест. Зачет по совокупности выполненных работ.

6. Макияж 8 часов

Теория 4,5 часа. Основы макияжа, виды макияжа, его технические и изобразительные средства, типы и детали лица, подготовка к макияжу. Факторы, влияющие на художественно-техническое решение макияжа. Декоративная косметика, ее качественные показатели. Уход за инструментами.

Самостоятельная работа 3 часа. Изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ дополнительной информации по теме занятия.

Промежуточная аттестация 0,5 часа. Тест. Зачет по совокупности выполненных работ.

7. Стилль и имидж человека 3 часа

Теория 2 часа. Особенности фигуры человека, стилль. Факторы, влияющие на художественно-техническое решение при создании имиджа. Разработка имиджа.

Самостоятельная работа 1 час. Изучение рекомендованных источников литературы, периодической печати, научных монографий, поиск и анализ дополнительной информации по теме занятия.

Итоговое тестирование 1 час.

Итоговая аттестация 1 час. Решение тестовых заданий для фиксации итогового уровня знаний по теме курса.

2.4.4 Планируемые результаты.

Обучающий, освоивший программу, должен знать:

- основные средства декоративной косметики;
- теорию цвета;
- 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 лекарственные формы, приготовленные в домашних условиях, для ухода за кожей, волосами и ногтями.

3. Формы контроля и оценочные материалы

По результатам освоения программы, предусмотрена промежуточные и итоговая аттестации.

Текущий контроль осуществляется в ходе изучения обучающимися материала программы. Оценка результатов текущего контроля обучающихся курса завершается прохождением промежуточной аттестации.

При разработке оценочных средств для контроля качества изучения программы учитывались все виды связей между знаниями, умениями, навыками, позволяющие установить качество и степень общей готовности слушателей по программе.

Инструменты оценки для аттестации

Форма аттестации	Тестирование
Требования к аттестации	1. Прохождение теста закрытого (выбор из готовых вариантов ответов) или открытого типа (самостоятельный поиск ответа).
Критерии оценивания	Время, отведенное на выполнение тестового задания – 60 минут. Минимальный процент правильных ответов – 80% – позволяет считать слушателя аттестованным.
Оценка	Зачет/ незачет

3.1. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме тестирования с проставлением отметки о зачете/незачете. Задачей промежуточной аттестации является анализ усвоения обучающимися пройденного материала программы.

Пример тестового задания к промежуточной аттестации.

1. Говорят, от секущихся кончиков есть верное оружие. Что это?

- А) Масла
- Б) Маски с пантенолом
- В) Ножницы**
- Г) Ламинирование волос

2. Едва с неба упала первая капля дождя, волосы стали пушиться и кудрявиться, как бакенбарды у Пушкина. Почему они так реагируют?

- А) Они хотят захватить воду из воздуха**
- Б) Не хватает питания
- В) В пористую структуру попадает воздух

3. Вам важно не просто помыть голову, а сберечь красивый цвет, который создал на ваших волосах мастер с волшебными руками. Чего не должно быть в составе шампуня? *Возможно несколько вариантов ответа*

- А) Сульфатов
- Б) Спирта
- В) Силиконов
- Г) Протеинов
- Д) Хитозана

4. Через какое время после окрашивания можно мыть голову, чтобы пигмент закрепился в кутикуле волоса?

- А) 24 часа
- Б) 72 часа
- В) Можно сразу
- Г) 12 часов

5. “Буду регулярно подстригать кончики, и волосы будут расти быстрее!”
Согласны?

- А) Да
- Б) Нет

6. Когда лучше всего использовать шампунь с высокой очищающей способностью? (Чтоб аж до скрипа!)

- А) Зимой
- Б) Летом
- В) В межсезонье
- Г) Никогда

7. Какие питательные компоненты в шампуне самые ценные:

- А) Масла
- Б) Растительные экстракты
- В) Кератин
- Г) Никакие

8. Почему обильно выпадают волосы? *Возможно несколько вариантов ответа*

- А) Нехватка железа в организме
- Б) Авитаминоз
- В) Работа на вредном производстве
- Г) Курение
- Д) Межсезонье
- Е) Нехватка кальция в организме

Пример тестового задания к итоговой аттестации.

1. Считается, что чувствительной может быть только сухая кожа. Это правда или миф?

- а) Это миф. Чувствительным может быть любой тип кожи
- б) Это правда

2. Очищение — это первый этап ухода за кожей. Какая температура воды подходит для умывания?

- а) Горячая вода: она раскрывает поры, что способствует тщательному очищению кожи
- б) Холодная вода: она тонизирует кожу, делая ее более подтянутой
- в) Оба варианта неправильные

3. Нужно ли использовать в отопительный сезон дополнительные средства для увлажнения?

- а) Нет, если кожа не склонна к сухости, то дополнительное увлажнение не имеет смысла
- б) Да, любому типу кожи, даже жирной, необходимо дополнительное увлажнение

4. Считается, что пользоваться уходовыми кремами с фильтрами SPF необходимо постоянно. В каких случаях коже действительно необходима защита SPF?

- а) Во время активного солнечного воздействия, после косметологических процедур и при некоторых состояниях кожи — по рекомендации врача
- б) Вы разве не знаете, что SPF — это просто маркетинговый ход для продажи косметики?

5. Нужно ли увлажнять кожу лица, склонную к появлению жирного блеска?

- а) Нет, лучше использовать питательные кремы — лишняя влага лицу ни к чему
- б) Конечно, увлажняющий крем помогает справиться с проблемой повышенного салоотделения

6. Используют ли в косметике экстракты солодки, кукурузы и кунжута?

- а) Их добавляют в еду, но никак не в косметические средства
- б) Комбинированное действие экстрактов этих растений успокаивает, смягчает и питает кожу

7. Используются ли пребиотики и пробиотики в создании косметических средств для ухода за кожей лица?

- а) Нет, пребиотики и пробиотики важны только для здоровой работы кишечника
- б) Да, их включают в состав крема для сохранения полезных бактерий на коже и уменьшения количества вредных бактерий

8. Должен ли меняться уход за кожей, если зимой вы летите отдыхать в теплые страны?

- а) Конечно, долгие перелеты — это стресс для кожи
- б) Нет, не должен

9. Если в составе средства есть оксид цинка, на какой эффект от его использования можно рассчитывать?

- а) Отбеливающий эффект для сохранения молодости кожи
- б) Антибактериальное и противовоспалительное действие

10. Какой ингредиент вы не встретите в средствах для ухода за кожей лица?

- а) Экстракт центеллы азиатской
- б) Выжимку древесной смолы

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация образовательной программы предполагает наличие оборудованного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- компьютер, принтер;
- интерактивная доска с тач-поверхностью в комплекте с мультимедийным проектором;
- электронные средства обучения (CD, DVD, видеофильмы, интерактивные плакаты на флэш-носителе, лицензионное программное обеспечение);
- комплект учебно-методических материалов;
- методические рекомендации и разработки;
- наглядные пособия (схемы, таблицы);
- комплект наглядных демонстрационных материалов (сюжетные, предметные картинки по темам).

4.2. Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Требования к квалификации педагогических кадров - обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий среднее профессиональное образование или высшее образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки «Образование и педагогические науки» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, либо высшее образование или среднее профессиональное образование и профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

Административный персонал обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль и текущую организационную работу.

Информационно-технологический персонал обеспечивает функционирование информационной структуры (включая ремонт техники, оборудования, поддержание сайта организации и т.п).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Программа обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем разделам и темам. Каждый обучающийся обеспечивается доступом к информационным и образовательным ресурсам:

Основная и дополнительная литература:

1. Ахабадзе А. Справочник по медицинской косметике. М.: Медицина, 2013.
2. Гулько Я. Красивая каждый день. – К.: Общество «Знание», 2016.
3. Дрибноход Ю. Введение в косметологию. – С-Пб.: Питер, 2000.
4. Захаров Ю. Фитокосметика. – М.: Экспресс, 2008.
5. Клиновский В. Макияж. Практическое руководство. – М.: Издательский дом «Ниола», 2001.
6. Конев А. Советы врача-косметолога. – Минск, 2020.
7. Малая энциклопедия мастерства. Косметология для всех. – М.: Диля, 2017.
8. Симяков К. Маски и кремы. – М.: Рольф, 2019.
9. Столярская Е. Лучшие маски для лица и волос. – М.: Лабиринт-пресс, 2020

Интернет-ресурсы:

1. Косметика и медицина <https://www.cmjournal.ru> Режим доступа: свободный.
2. Я косметолог <https://pf-k.ru/полезные-учебные-материалы-по-косметологии-f84.html/> Режим доступа: свободный.