

Министерство образования Иркутской области
Государственное областное профессиональное образовательное
учреждение
Иркутской области
«Ангарский техникум общественного питания и торговли»

«Свердловск»
Директор ГБОУ ДО А.О.О.У
С.А. Карп
20 / / г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
кружка «Лето - Фоса»

г. Ангарск
2021

Автор: Бублиова Елена Викторовна воспитатель общежития

Красивая внешность лишь изредка является даром одной лишь природы. Она приобретается и сохраняется дисциплиной, самообладанием и умело направленными действиями. Ведь, по-прежнему остаются в силе мудрые слова афоризма де Ледко «Нет некрасивых женщин. Есть только женщины, которые не умеют делать себя красивыми».

Рабочая программа кружка «Леди - фея» рассчитана на тех девушек, которые хотят стать привлекательными, найти свой неповторимый стиль и узнать немало нового о здоровом образе жизни. А также повысить свою самооценку и помочь это сделать окружающим их людям.

Программа кружка «Леди - фея» составлена с учетом специфических требований современной действительности. 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 приобретение знаний по правильному питанию и уходу за телом в домашних и салонных условиях.

Программа кружка «Леди - фея» 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.

Рассмотрена

на заседании ЦМК

«21» Апреля 20 20 г.

Председатель

Федотова Е.А. 

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«В человеке всё должно быть
прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли...»*

А. П. Чехов

Внешний облик современной девушки, смотрящей на наших девочек с экранов телевизоров и страниц глянцевого журнала настолько разнообразен, что подрастающее поколение запуталось: «Как же, все таки должна выглядеть девушка, женщина!?»

С огромной скоростью меняется мода, стили, стереотипы и стандарты на внешность. Что нужно сделать, чтобы приблизить свой облик к идеалу? Как не нарушить внутреннюю гармонию организма? Кто поможет разобраться? Программа кружка «Леди – фея» разработана, чтобы дополнить общеобразовательную программу необходимыми женскими дисциплинами, которые привили бы девушкам нормы морали, соблюдение общего свода правил приличия и хороших манер, умение ухаживать за собой, уважать и ценить себя.

Юность – прекрасное пора, и силы, затраченные на самопознание в это время, открывают в жизни двери для новых открытий и возможностей.

Направленность образовательной программы кружка «Леди-фея» - эстетическая.

Программа является методическим материалом для внеурочной работы по формированию общей культуры обучающихся, их духовно-нравственного, социального, личностного и интеллектуального развития, по созданию основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепления здоровья. Воспитание здорового, социально ответственного поколения с активной жизненной позицией, с правильной социальной ориентацией.

Новизна программы заключается в том, что в образовательный процесс введено такое направление, которое способствует развитию таких качеств, как чувство вкуса, креативность, терпение, настойчивость;

Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью. Девушки могут применять полученные знания и практический опыт в реальной жизни: самостоятельно сделать прическу себе или кому другому к

празднику. То есть студенты учатся самостоятельно, но более профессионально ухаживать за собой.

Программа внеурочной деятельности «Леди - фея» разработана на основе:
- анализа освоения норм этикета, правил поведения в обществе, основ косметологии и стилистики в рамках школьного образовательного процесса.

При составлении программы учитывались правила дидактики: логичность, доступность, научность, наглядность, простота в изложении, переход от простого к сложному.

Основанием данной программы является создание благоприятных условий реализации духовных, познавательных и творческих потребностей развивающейся личности.

На каждом этапе обучения учащиеся изучают новые направления по уходу за своей внешностью и телом. Изучив основы предложенных направлений, девушки самостоятельно создают образы, узоры, прически и т.п. *Это способствует оптимизации процесса обучения уходу за внешностью.*

Во время обучения девушки научатся красиво выглядеть, двигаться, говорить, заботиться о своем здоровье, разовьют в себе положительные черты характера, поднимут свою самооценку, сформируют позитивный тип мышления, обретут чувство собственного достоинства, что поможет им в жизни встречать каждую ситуацию в равновесии, самообладании, с хорошими манерами и элегантностью.

Процесс реализации данной программы имеет ряд преимуществ:

- занятия проводятся во внеурочное время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (студент, воспитатель);
- студентам предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия;
- в каждом задании предусматривается исполнительский и творческий компонент;
- создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий (наряду с элементами творчества необходимы трудовые усилия);
- создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности.

Программа, может быть использована, как воспитателями, так и педагогами дополнительного образования. Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на 1 год обучения для девушек от 15 лет и старше.

Вид внеурочной деятельности – кружок.

При работе с обучающимися применяется индивидуальный подход. Занятия проводятся два раза в месяц по 2 часа, годовая программа рассчитана на 80 часов.

По окончании обучения девушки могут самостоятельно создать любой понравившийся образ (вечерний, сценический). Могут давать консультации другим девушкам, которые только планируют начать осваивать данное направления.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Развитие творческих способностей и привитие нравственно-эстетических норм внешности современной девушки по средствам прохождения выбранных тем и направлений.

ЗАДАЧИ:

Познавательные:

1. Обучить методам подбора декоративной косметики, прически и одежды.
2. Сформировать умения: анализировать индивидуальные особенности своего стиля и составлять цельную композицию из различных элементов прически, одежды и макияжа.
3. Сформировать навыки по выбору композиционных решений макияжа.
4. Систематизировать знания по вопросам стиля
5. Применять полученные знания на практике;

Развивающие:

1. Развивать познавательный интерес, ассоциативное мышление, воображение, умение выделять главное, сравнивать и аргументировать свой выбор.

Развивать умения переносить свои знания по созданию имиджа в новые ситуации.

3. Планировать свою деятельность.

Воспитывающие:

1. Воспитывать интерес к активному познанию не только себя, но и истории культуры и семейных традиций своего и другого народов, уважительного отношения к труду.

2. Воспитывать уверенность в себе, женственность, уравновешенность, ответственность, трудолюбие, стремления к взаимовыручке и работоспособности.

3. Формировать у учащихся нравственные качества личности, взглядов и убеждений, творческого мышления.

4. В основе организации занятия лежат групповые, игровые, ролевые, практико-ориентированные, проблемные, рефлексивные и прочие формы и методы обучения, отвечающие за самостоятельную организацию труда со стороны ученика. Важным направлением в содержании программы является духовно-нравственное воспитание.

Ожидаемые результаты:

К концу года девушки расширят знания в области делового, светского этикета, получат знания о строении волос, ногтей, кожи, их самых

распространенных заболеваниях; видах ухода за ними; средствах применяемые для ухода за ними;

Научатся ухаживать в домашних условиях за волосами, ногтями, кожей; делать прически и укладки разной сложности, маникюр, макияж;

Приобретут навыки выполнения основных приемов при работе с волосами, ногтями, кожей, умению выполнять работы на основе полученных знаний; используя творчество и фантазию.

Формы работы:

- Лекция,
- Мастер классы,
- Беседы,
- Семинары – тренинги,
- Выполнение практических заданий в группах
- Выполнение самостоятельных проектов

Формы подведения итогов реализации программы

Изучение каждой темы завершается практическим заданием, т.е. теоретические задания и технологические приемы подкрепляются практическим применением.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования кружка «Леди-фея»:

- Проведение конкурсных работ в области причесок, вечернего и повседневного макияжа, создания собственного стиля.

Примерный тематический план

	Наименование	Количество часов
1.	<p>Вводное занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Задачи и содержание учебного курса; 2) Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности; 3) Внешний образ девушки в современном мире; 4) Самые красивые женщины в истории человечества; 	2
2.	<p>Условия сохранения здоровья и красоты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) История гигиены и косметики; 2) Рациональное питание; 3) Практическое занятие «Составление меню с учетом совместимости продуктов питания. Что можно узнать о продукте питания по его этикетке. 4) Психогигиена; 5) Физические упражнения; 6) Полноценный сон (условия полноценного сна); 7) Практическое занятие «Изготовление успокаивающих травяных «подушек»; 8) Практическое занятие: <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения на расслабление. 3. Аутогенная тренировка 	8
3.	<p>Основы этикета:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Основы светского этикета. Знакомство и представление. 2) Правила поведения в общественных 	7

	<p>местах;</p> <p>3) Основы светского этикета. Идем в гости или принимаем гостей;</p> <p>4) Основы делового этикета. Деловой дресс - код. Телефонный этикет. Переписка</p> <p>5) Основы столового этикета.</p> <p>6) Практическое занятие «Приём гостей»</p>	
4.	<p>Уход за кожей лица и шеи:</p> <p>1) Строение, типы, зоны;</p> <p>2) Гигиенические и косметические процедуры; Фито косметика для лица;</p> <p>3) Средства по уходу. Возрастные ограничения;</p> <p>4) Уход в домашних условиях;</p> <p>5) Spa в домашних условиях: миф или реальность?</p> <p>6) Косметические недостатки кожи и способы избавления от них:</p> <p>- акне;</p> <p>- веснушки;</p> <p>- чёрные точки и белые угри;</p> <p>- мимические морщины;</p> <p>7) Уход за губами и полостью рта;</p> <p>8) Практическое занятие: изготовление и нанесение масок для лица для разных типов кожи;</p> <p>9) Практическое занятие «Йога для лица»</p> <p>10) Практическое занятие «Техника самомассажа лица»</p> <p>11) Практическое занятие «упражнения для красивой формы губ»;</p>	12
5.	<p>Глаза - зеркало души...</p> <p>1) Гигиенические и косметические процедуры;</p> <p>2) Освещение и зрение;</p> <p>3) Мешки и тёмные круги под глазами;</p> <p>4) Уход за бровями и ресницами;</p> <p>5) Практическое занятие «Гимнастика для глаз»</p>	6

	<p>6) Практическое занятие: «Лимфомассаж. Избавляемся от мешков под глазами»;</p> <p>7) Практическое занятие: Составление правил по гигиене зрения.</p>	
	<p>Макияж:</p> <p>1) Декоративная и натуральная косметика;</p> <p>2) Виды макияжа;</p> <p>3) Набор материалов и инструментов, необходимых для его нанесения;</p> <p>4) Практическое занятие «Повседневный и естественный макияж»;</p> <p>5) Практическое занятие «Вечерний и праздничный макияж»;</p>	6
	<p>Уход за руками и ногтями:</p> <p>1) Гигиенические и косметические процедуры;</p> <p>2) Покраснения кожи рук, мозоли, «гусиная» кожа;</p> <p>3) Строение, формы, болезни ногтей;</p> <p>4) Приборы и инструменты по уходу за ногтями;</p> <p>5) Уход и дизайн в домашних условиях (подрезание, полирование, маникюр, ванночки для ногтей, крема, протирание);</p> <p>6) Салонный уход и дизайн (обрезной маникюр, шеллак, наращивание);</p> <p>7) Практическое занятие «Ванночки для укрепления ногтевой пластины»;</p> <p>8) Практическое занятие «Массаж и приготовление масок для рук»;</p> <p>9) Практическое занятие: Мастер-класс «Маникюр»;</p>	8
	<p>Уход за волосами:</p> <p>1) Типы, строение, заболевания. Помощь в определении типа волос;</p> <p>2) Гигиенические и косметические процедуры (мытьё, расчёсывание, массаж волосистой части головы);</p> <p>3) стрижки, подбор по типам лица. Приборы</p>	12

	<p>для создания причесок;</p> <p>4) Уход в домашних условиях (кондиционеры, бальзамы, маски готовые и изготовленные в домашних условиях, согласно типу волос);</p> <p>5) Учимся подбирать шампунь;</p> <p>6) Окрашивание, мелирование, колорирование, химическая завивка, выпрямление, карвинг;</p> <p>7) Секреты ухоженных волос;</p> <p>8) Средства для укладки. Украшения для волос;</p> <p>9) Виды укладок: косоплетение, начёсы, локоны, банты и др.);</p> <p>10) Прически повседневные и вечерние;</p> <p>11) Практическое занятие «Изготовление и нанесение маски для укрепления волос»;</p> <p>12) Практическое занятие «Разные способы плетения кос»;</p> <p>13) Практическое занятие «Повседневные прически»;</p> <p>14) Практическое занятие « Вечерняя прическа»;</p>	
	<p>Гигиена девушки:</p> <p>1) Гигиенические и косметические процедуры для тела;</p> <p>2) Интимная гигиена;</p> <p>3) Любовь прекрасна. Болезнь опасна (Профилактика венерических заболеваний и нежелательной беременности);</p> <p>4) Косметические дефекты кожи: родинки, бородавки и др.;</p> <p>5) Одежда и здоровье девушки;</p>	5
10.	<p>Работа над стилем:</p> <p>1)Правильная осанка – залог красивой и здоровой фигуры;</p> <p>2) Красивая походка и стать;</p> <p>3) Выбор одежды:</p> <p>- Как выгодно подчеркнуть достоинства</p>	12

	<p>фигуры и составить свой образ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определение своего цветотипа и цветовые гаммы. - Психология цвета в одежде. Выгодные сочетания. - Психология цвета в одежде. Выгодные сочетания. - Правила стиля. Что можно, а что нельзя сочетать в одежде. <p>4) Практическое занятие «Комплекс упражнений для красивой и правильной осанки»;</p> <p>5) Практическое занятие «Дефиле. 5 секретов подиумного шага»;</p> <p>6) Практическое занятие «Определение своего цветотипа»</p> <p>7) Практическое занятие «Как рационально составить свой гардероб и как выбирать одежду при покупке»;</p>	
11.	Итоговая работа «Создание собственного образа	2
	ИТОГО:	80

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (2ч.)

- 1.Содержание, задачи, организация кружка.
- 2.Материалы, инструменты, приспособления, применяемые в работе.
- 3.Правила техники безопасности.
- 4.Беседа: «Исторические изменения внешнего образа женщины из века в век. Ее современный облик. Внешний образ девушки в современном мире; Самые красивые женщины в истории человечества»

2. Условия сохранения здоровья и красоты (8ч.)

- 2.1. История гигиены и косметики (1ч.);
- 2.2 Рациональное питание (2ч.);
Практическое занятие «Составление меню с учетом совместимости продуктов питания. Что можно узнать о продукте питания по его этикетке»
- 2.3. Психогигиена (2ч.);
Практическое занятие:
 - 1.Дыхательные упражнения.
 - 2.Упражнения на расслабление.
 - 3.Аутогенная тренировка
- 2.4. Физические упражнения (1ч.);
Практическое занятие: «Комплекс утренней зарядки»
- 2.5. Полноценный сон (условия полноценного сна) (2ч.);
Практическое занятие «Изготовление успокаивающих травяных «подушек»;

3. Основы этикета (7ч.)

- 3.1. Основы светского этикета. Знакомство и представление (1ч.)
- 3.2. Правила поведения в общественных местах (1ч.);
Практическое занятие: сюжетно-ролевые ситуации;
- 3.3. Основы светского этикета. Идем в гости или принимаем гостей (2ч.);
Практическое занятие «Приём гостей»
- 3.4. Основы делового этикета. Деловой дресс -код. Телефонный этикет.
Переписка (2ч.)
Практическое занятие: «Деловая переписка»
- 3.5. Основы столового этикета (1ч.).

Практическое занятие: сюжетно-ролевые ситуации;

4. Уход за кожей лица и шеи (12ч.)

4.1. Строение, типы, зоны;

Гигиенические и косметические процедуры; Фитокосметика для лица (2ч.);

4.2. Средства по уходу. Возрастные ограничения (3ч.);

Уход в домашних условиях;

Практическое занятие: изготовление и нанесение масок для лица для разных типов кожи;

4.3. Spa в домашних условиях: миф или реальность? (1ч.)

4.4. Косметические недостатки кожи и способы избавления от них: (5ч.)

-акне;

-веснушки;

-чёрные точки и белые угри;

- мимические морщины;

Практическое занятие «Подбор доступных аптечных средств и рецептов народной медицины»

Практическое занятие «Йога для лица»

Практическое занятие « Техника самомассажа лица»

4.5. Уход за губами и полостью рта (1ч.);

Практическое занятие « Упражнения для красивой формы губ»;

5. Глаза - зеркало души...

5.1. Гигиенические и косметические процедуры (1ч.);

5.2. Освещение и зрение (3ч.);

Практическое занятие «Гимнастика для глаз»

Практическое занятие: Составление правил по гигиене зрения.

5.3. Мешки и тёмные круги под глазами (1ч.);

Практическое занятие: «Лимфомассаж. Избавляемся от мешков под глазами»;

5.4. Уход за бровями и ресницами (1ч.);

6. Макияж (6ч.)

6.1. Декоративная и натуральная косметика(1ч.);

6.2. Набор материалов и инструментов, необходимых для нанесения макияжа (2ч.)

Практическое занятие «Индивидуальный подбор цветовой гаммы декоративной косметики»

6.3. Виды макияжа (3ч.);

Практическое занятие «Повседневный и естественный макияж»;

Практическое занятие «Вечерний и праздничный макияж»;

7. Уход за руками и ногтями (8ч.)

7.1. Гигиенические и косметические процедуры (3ч.);

Практическое занятие «Техника массажа рук»

Практическое занятие «Приготовление масок для рук»;

7.2. Покраснения кожи рук, мозоли, «гусиная» кожа(1ч.);

7.3. Строение, формы, болезни ногтей (1ч.);

Практическое занятие «Ванночки для укрепления ногтевой пластины»;

7.4. Уход и дизайн в домашних условиях (подрезание, полирование, маникюр, ванночки для ногтей, крема, протирание) (2ч.);

Приборы и инструменты по уходу за ногтями;

Практическое занятие: Мастер-класс «Маникюр»;

7.5. Салонный уход и дизайн (обрезной маникюр, шеллак, наращивание) (1ч.);

8. Уход за волосами (12ч.)

8.1. Типы, строение, заболевания. Помощь в определении типа волос (1ч.);

8.2. Гигиенические и косметические процедуры (мытьё, расчёсывание, массаж волосистой части головы) (2ч.);

Практическое занятие «Изготовление и нанесение маски для укрепления волос»;

Практическое занятие «Техника самомассажа волосистой части головы»

8.3. Стрижки, подбор по типам лица. Приборы для создания причёсок (2ч.);

Практическое занятие «Подбор причёски по типу лица с помощью компьютерной программы»

8.4. Уход в домашних условиях (кондиционеры, бальзамы, маски готовые и изготовленные в домашних условиях, согласно типу волос) (2ч.);

Практическое задание «Учимся подбирать шампунь»;

8.5. Окрашивание, мелирование, колорирование, химическая завивка, выпрямление, карвинг;

Секреты ухоженных волос (1ч.);

8.6. Средства для укладки. Украшения для волос;

Виды укладок: косоплетение, начёсы, локоны, банты и др.) (2ч.);

Практическое занятие «Разные способы плетения кос»;

8.7. Прически повседневные и вечерние (2ч.);

Практическое занятие «Повседневные причёски»

Практическое занятие « Вечерняя причёска»;

9. Гигиена девушки (5ч.)

9.1. Гигиенические и косметические процедуры для тела(1ч.);

9.2. Интимная гигиена (1ч.);

Практическое занятие «Подбор гигиенических средств»

9.3. Любовь прекрасна. Болезнь опасна (Профилактика венерических заболеваний и нежелательной беременности) (1ч.);

9.4.Косметические дефекты кожи: родинки, бородавки и др. (1ч.);

9.5.Одежда и здоровье девушки (1ч.);

10. Работа над стилем (12ч.)

10.1. Правильная осанка – залог красивой и здоровой фигуры (2ч.);

Практическое занятие «Комплекс упражнений для красивой и правильной осанки»;

10.2.Красивая походка и стать (2ч.);

Практическое занятие «Дефиле. 5 секретов подиумного шага»;

10.3.Выбор одежды (8ч.):

- Как выгодно подчеркнуть достоинства фигуры и составить свой образ;

- Определение своего цветотипа и цветовые гаммы.

- Психология цвета в одежде. Выгодные сочетания.

- Психология цвета в одежде. Выгодные сочетания.

- Правила стиля. Что можно, а что нельзя сочетать в одежде.

Практическое занятие «Определение своего цветотипа»

Практическое занятие «Как рационально составить свой гардероб и как выбирать одежду при покупке»;

11.Итоговая практическая работа «Создание собственного образа»(2ч.)

Содержание всех разделов построено по следующему алгоритму:

1. Исторический аспект
2. Связь с современностью
3. Освоение основных правил, норм поведения, выполнение учебных заданий.
4. Выполнение творческих работ (индивидуальных, групповых или коллективных).

Предполагаются различные упражнения, задания, обогащающие словарный запас студентов. Информативный материал, небольшой по объему, интересный по содержанию, дается как перед практической частью, так и во время работы.

Программа ориентирует студентов на самостоятельность в поисках композиционных решений, средств и методов выполнения задания.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
	Содержание, задачи, организация кружка.	1	1		
	Беседа: «Внешний образ девушки в современном мире; Самые красивые женщины в истории человечества»;	1	1		
2	Условия сохранения здоровья и красоты	8	4,5	3,5	
	История гигиены и косметики;	1	1		
	Рациональное питание	2	1	1	Конкурсная работа
	Психогигиена	2	1	1	
	Физические упражнения	1	0,5	0,5	
	Полноценный сон (условия полноценного сна);	2	1	1	
3	Основы этикета	7	4	3	
	Основы светского этикета. Знакомство и представление	1	0,5	0,5	
	Правила поведения в общественных местах;	1	0,5	0,5	
	Основы светского этикета. Идем в гости или принимаем гостей;	2	0,5	1,5	
	Основы делового этикета.	2	1	1	
	Основы столового этикета	1	0,5	0,5	

4	Уход за кожей лица и шеи	12	6,5	5,5	
	Строение, типы, зоны; Гигиенические и косметические процедуры;	2	2		
	Средства по уходу. Уход в домашних условиях;	3	1	2	
	Spa в домашних условиях: миф или реальность?	1	1		
	Косметические недостатки кожи и способы избавления от них;	5	2	3	
	Уход за губами и полостью рта;	1	0,5	0,5	
5	Глаза – зеркало души...	5	2,5	2,5	
	Гигиенические и косметические процедуры;				
	Освещение и зрение;	3	1	2	Конкурсная работа
	Мешки и тёмные круги под глазами;	1	0,5	0,5	
	Уход за бровями и ресницами;	1	1		
6	Макияж	6	2	4	
	Декоративная и натуральная косметика;	1	1		
	Набор материалов и инструментов, необходимых для нанесения макияжа	2	0,5	1,5	
	Виды макияжа	3	0,5	2,5	Конкурсная работа
7	Уход за руками и ногтями	8	4	4	
	Гигиенические и косметические процедуры	3	1	2	
	Покраснения кожи рук, мозоли, «гусиная» кожа	1	1		
	Строение, формы, болезни ногтей;	1	0,5	0,5	
	Уход и дизайн в домашних	2	0,5	1,5	Конкурсная

	условиях;				работа
	Салонный уход и дизайн;	1	1		
8	Уход за волосами	12	6	6	
	Типы, строение, заболевания.	1	1		
	Гигиенические и косметические процедуры	2	1	1	
	Стрижки, подбор по типам лица.	2	1	1	
	Уход в домашних условиях	2	1	1	
	Секреты ухоженных волос	1	1		
	Средства для укладки. Виды укладок	2	0,5	1,5	
	Прически повседневные и вечерние	2	0,5	1,5	Конкурсная работа
9	Гигиена девушки (5ч.)	5	4	1	
	Гигиенические и косметические процедуры для тела	1	0,5	0,5	
	Интимная гигиена	1	0,5	0,5	
	Любовь прекрасна. Болезнь опасна	1	1		
	Косметические дефекты кожи	1	1		
	Одежда и здоровье девушки;	1	1		
10	Работа над стилем	12	6,5	5,5	
	Правильная осанка – залог красивой и здоровой фигуры;	2	0,5	1,5	
	Красивая походка и стать;	2	1	1	
	Выбор одежды	8	5	3	Конкурсная работа
11	Итоговая работа по созданию своего стиля и образа	2			
	ИТОГО:	80	42	38	

16	Проведение выставки готовых работ	4			
----	--	---	--	--	--

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Материально-техническое обеспечение программы, режим занятий

Для осуществления образовательного процесса по Программе необходимы следующие принадлежности:

- Инструменты и материалы для маникюра, макияжа, укладки волос;
- канцелярский материал;
- художественный материал;
- природный материал;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиа проектор, магнитная доска;

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания. Кружок рассчитан на 80 часов занятий.

Занятия проводятся в Комнате творчества № 416 общежития. Занятия проводит воспитатель или педагог дополнительного образования.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям студентов.

Учебно-методическое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы включает в себя:

- планы занятий;
- методические пособия;
- таблицы по охране труда;
- разработанный дидактический материал;
- компьютерные презентации;
- литературные источники (женские журналы, энциклопедии и др.)
- видеоуроки;
- инструкционные карты;

Форма аттестации

Аттестация призвана отражать целей и задач программы.

Отслеживание и фиксация результатов может происходить через:

- журнал посещаемости;
- анкетирование;
- отзывы студентов;
- грамоты, сертификаты;

Список литературы

1. Всё о женской красоте, 2000г.
2. Энциклопедия здоровья .В 4т. Гл.ред. покровский-М. Автор,1992
3. Энциклопедия народной медицины: В т.4.-М.:Автор, 1992
4. Сгибнева Е. П. Классные часы в 10-11 классах. Ростов - на-Дону,2004
5. Азбука макияжа /И.В.Булгакова. Изд. 3-е. Ростов н/Д:Феникс, 2005.- 224с. и цв. вкл.
6. Для Вас, женщины! /Сборник/художник Е.Ф. Зайцев. – АО Кемеровское книжное издательство, 1994. – 511с.: ил.
7. Журналы «Ногтевой сервис»
8. Журналы «Лиза», «Космополитен»
9. Айронс Лучшие в мире секреты красоты / Айронс, Диана. - М.: ФАИР-Пресс, 2004. - 224 с.
10. Алехина Имидж и этикет делового человека / Алехина, Ия. - М.: Дело, 2001. - 112 с..
11. Вендровски, С. 100 минут для красоты и здоровья / С. Вендровски. - М.: Олма-пресс, 1993. - 122 с.
- 12.Голубева, Е. Большая книга домашнего прикмахера / Е. Голубева, З. Марина, М. Николаева. - М.: Эксмо, 2004. - 576 с..
13. Горбункова, О.Г. Макияж за 5 минут / О.Г. Горбункова. - М.: Эксмо, 2007. - 125 с.
- 14.Джонс Макияж - это просто. Профессиональные секреты красоты / Джонс, Роберт. - М.: Рипол Классик, 2007. - 196 с.
- 15.Дрибноход, Ю. Здоровая ухоженная кожа. Природные источники красоты / Ю. Дрибноход. - М.: Рипол Классик, 2007. - 176 .
16. Карминди Макияж без проблем. Поэтапное руководство / Карминди. - М.: АСТ, 2009. - 200
- 17.Константин Искусство стильно одеваться. Как быть стильной, не следуя моде / Константин, Вудэл Сюзанна; , Тринни. - М.: АСТ, 2002. - 208 с.
- 18.Литт, Д.З. Ваша кожа от макушки до пят / Д.З. Литт. - М.: Вильнюс: Полина, М., Полина М., 1997. - 332 с.
19. Поливода Лучшая книга о Красоте / Поливода, Б.А. и. - М.: Дрофа Плюс, 2004. - 448 с.
- 20.Спенсер Советы по выбору стиля в одежде, причёске и макияже / Спенсер, Кэрол. - М.: Эксмо-пресс, 2000. - 320 с.
21. Справочник по медицинской косметике / ред. А.Ф. Ахабадзе. - М.: Медицина, 1975. - 253 с.
- 22.Стил 365 имиджей на каждый день / Стил, Лилия. - М.: Рипол Классик,

2002. - 428 с.
23. Уотсон Макияж и уход за кожей. Советы профессионалов / Уотсон, Роза. - М.: Контэнт, 2008. - 144 с.
 24. Чулкова, О. Уроки домашнего парикмахера / О. Чулкова, Г. Александрова, И. Романенко. - М.: СПб: Эгос, 1996. - 192 с.
 25. Ярцев, В. Парикмахерская дома / В. Ярцев, Л. Белюсева. - М.: Ступень, 1998. - 200 с.
 26. Интернет ресурсы;