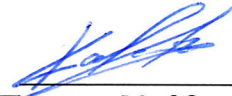


**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
КАЛИМУЛЛИНА РОЗА АЛЬБЕРТОВНА**

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель
Р.А.Калимуллина


Приказ № 02 от «20» января 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«САМ СЕБЕ ВИЗАЖИСТ»**

Форма обучения: очная

Трудоемкость: 38 часа

Адресат: взрослое население от 18 лет

Направленность программы: художественная

Разработчик программы: Р.А.Калимуллина

г. Уфа- 2026г.

Содержание программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Актуальность образовательной программы	3
1.2 Педагогическая целесообразность	4
1.3 Отличительная особенность и новизна программы	4
1.4 Цель образовательной программы	5
1.5 Планируемые результаты обучения	6
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	7
2.1 Нормативно-правовые основания разработки программы	7
2.2 Категория обучающихся	7
2.3 Трудоемкость	7
2.4 Условия приема обучающихся	7
2.5 Режим обучения	7
2.6 Форма обучения	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
3.1 Учебный план	8
3.2 Календарный учебный график	8
3.3 Рабочая программа	8
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	22
4.1 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение	22
4.2 Режим занятий и организация учебного процесса	22
4.3 Материально-технические условия реализации программы	22
4.4 Требования к кадровым условиям реализации программы	23
4.5 Учебно-методическое обеспечение программы	24
5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	25
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	27
7. Приложение № 1	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Сам себе визажист» (далее – образовательная программа) направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется с учётом интересов обучающихся и с учетом профессионального потенциала педагогического коллектива, направлено на развитие индивидуальных возможностей и способностей обучающихся.

Направленность программы: художественная.

1.1. Актуальность образовательной программы

В современном мире, где персональный имидж и самопрезентация играют ключевую роль как в профессиональной, так и в социальной сфере, умение грамотно ухаживать за собой и подчеркивать свою индивидуальность становится не просто хобби, а важным жизненным навыком. В этом контексте дополнительная общеразвивающая программа «Сам себе визажист» приобретает высокую социальную и практическую значимость. Сегодня наблюдается устойчивый рост интереса к beauty-сфере и саморазвитию в области персонального ухода. Люди стремятся не просто следовать общим стандартам, а осознанно подходить к выбору косметики, техник макияжа и ухода за кожей. Программа отвечает на этот запрос, предоставляя практические знания, позволяющие каждому научиться создавать гармоничный образ самостоятельно, без постоянной зависимости от профессионалов.

Обучение навыкам визажа позволяет существенно сократить личные расходы на услуги стилистов и визажистов для повседневных нужд, мероприятий или фотосессий. Кроме того, программа формирует культуру осознанного потребления — обучающиеся учатся разбираться в составе косметики, подбирать продукты, подходящие именно их типу кожи и особенностям внешности, избегая необоснованных трат на неподходящие средства.

Умение эффектно презентовать себя через макияж напрямую влияет на самооценку и уровень уверенности. Для взрослой аудитории (особенно в период возрастных изменений) это становится инструментом самопринятия и адаптации к новым этапам жизни. Программа помогает не просто «замаскировать» недостатки, а научиться выгодно подчеркивать достоинства, что способствует формированию позитивной самооценки.

Многие люди, пользуясь непроверенными советами из интернета, совершают ошибки в уходе и макияже, которые могут привести к проблемам с кожей, аллергическим реакциям или неудачным образам. Программа даёт

корректные, безопасные методики, основывается на принципах дерматологической и эстетической грамотности, что особенно важно для взрослой кожи, требующего особого подхода.

Таким образом, программа «Сам себе визажист» для взрослых — это актуальный образовательный продукт, который отвечает потребностям современного человека в саморазвитии, экономической грамотности, заботе о внешности и психологическом комфорте. Она способствует формированию осознанного подхода к созданию персонального стиля, что является неотъемлемой частью качества жизни в XXI веке.

1.2. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы «Сам себе визажист» для взрослых обусловлена ее полным соответствием принципам андрагогики, где обучение строится вокруг практических задач и личной мотивации обучающегося. Программа представляет собой целостную образовательную модель, синтезирующую теорию, практику (отработка техник на себе) и рефлексию (формирование индивидуального стиля). Такой подход трансформирует разрозненные навыки в ключевую компетенцию — способность самостоятельно и осознанно создавать гармоничный образ.

Методология основана на принципах доступности и немедленного применения знаний: от простого к сложному, с акцентом на видимый результат, что поддерживает высокую вовлеченность взрослой аудитории. Практическая составляющая каждой темы, наглядные демонстрации и пошаговые алгоритмы минимизируют абстрактную теорию, делая обучение эффективным. Педагогический процесс организуется как диалог и обмен опытом, создавая поддерживающую среду, которая снижает страх ошибки и способствует раскрытию творческого потенциала. Параллельно программа развивает метапредметные навыки: критическое мышление при выборе косметики, мелкую моторику, эстетическое восприятие и способность к самопрезентации. Учет возрастных особенностей (изменение структуры кожи, зрения) обеспечивает безопасность и адаптивность методик.

Таким образом, программа через прикладную, творческую деятельность комплексно решает задачи развития личности: от формирования конкретных умений до укрепления уверенности в себе и воспитания культуры осознанного потребления, что отвечает современным запросам на непрерывное и личностно-значимое образование.

1.3. Отличительная особенность и новизна программы

Отличительная особенность и новизна программы «Сам себе визажист» заключается в её уникальной методологической концепции, которая трансформирует бытовой навык в систему осознанной персональной эстетики. В отличие от традиционных мастер-классов или профессиональных курсов, программа не ставит целью подготовку специалиста для работы с клиентами. Вместо этого она фокусируется на глубокой индивидуализации обучения, где главным и единственным «клиентом» является сам обучающийся.

Ключевой инновацией является разработанный алгоритм «персонального косметического конструктора» — система приёмов и правил, позволяющая человеку самостоятельно анализировать свои черты, подбирать продукты и создавать разнообразные образы, а не просто копировать единый шаблон.

Таким образом, новизна программы — в создании целостной образовательной экосистемы для взрослого человека, где инструменты визажа становятся средством для самопознания, повышения уверенности и формирования осознанного, экономически эффективного и здоровьесберегающего подхода к созданию своего имиджа.

1.4. Цель реализации образовательной программы:

Формирование у взрослых обучающихся целостной, осознанной и практико-ориентированной компетенции в области персонального визажа для самостоятельного создания гармоничного повседневного и особого образа, способствующего повышению качества жизни, уверенности в себе и культуры осознанного потребления.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать у слушателей систему знаний об основах колористики, типах внешности и кожи, принципах композиции и гармонии в макияже.
- Обучить практическим техникам дневного, вечернего и специального макияжа, включая коррекцию и художественную акцентуацию черт лица.
- Передать знания о средствах косметики, их составе, назначении, правилах подбора и безопасного применения с учетом индивидуальных особенностей.
- Научить алгоритмам самостоятельного анализа своей внешности и создания персональной стратегии образа для разных жизненных ситуаций.

Развивающие:

- Развивать мелкую моторику, глазомер, сенсорное восприятие и художественный вкус.
- Развивать навыки критического мышления для анализа beauty-информации, рекламы и самостоятельного принятия решений при выборе средств.
- Способствовать развитию творческих способностей, креативного подхода к созданию индивидуального стиля.
- Развивать способность к рефлексии и адекватной самооценке через анализ результатов своей работы.

Воспитательные:

- Воспитывать культуру осознанного, ответственного и экономически грамотного потребления в сфере косметики и ухода.
- Формировать положительное, бережное отношение к своей внешности как части личности, способствовать самопринятию.
- Содействовать развитию коммуникативных навыков, умения работать в группе, конструктивно давать и принимать обратную связь.

- Воспитывать аккуратность, дисциплинированность и соблюдение правил гигиены при работе с косметическими средствами.

- Стимулировать интерес к непрерывному саморазвитию в области персонального стиля и эстетики.

1.5. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- Формирование уверенности в себе и позитивного самоотношения через овладение навыком управления своим визуальным образом.

- Повышение уровня эстетической культуры и развитие художественного вкуса.

- Осознание ценности здоровьесберегающих практик и ответственного отношения к выбору косметических средств.

- Формирование установки на осознанное потребление и критическое отношение к маркетинговым трендам в beauty-индустрии.

- Развитие самостоятельности, готовности к самосовершенствованию и проявлению творческой инициативы в создании индивидуального стиля.

Предметные результаты:

- Знание и понимание основ колористики, типов внешности (колорит, форма лица), типов и состояния кожи.

- Умение самостоятельно подбирать косметические средства и инструменты, соответствующие индивидуальным особенностям.

- Владение базовыми и специальными техниками макияжа (дневной, вечерний, коррекционный) для самостоятельного воспроизведения.

- Способность анализировать свою внешность и создавать гармоничный, уместный образ для различных жизненных ситуаций.

- Знание и соблюдение правил гигиены и безопасности при работе с косметикой.

Метапредметные результаты:

- Способность самостоятельно ставить цель, планировать последовательность действий, контролировать процесс и результат, вносить необходимые коррективы.

- Умение анализировать информацию, такую как составы косметики и советы бьюти-блогеров, сравнивать, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы.

- Умение ясно формулировать запрос и описывать проблему, в том числе при консультации в магазине, аргументированно представлять свою точку зрения, адекватно воспринимать и использовать обратную связь в учебной группе.

- Формирование навыков самоконтроля и рефлексии, умения адекватно оценивать свои достижения и возможности.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Программа разработана в соответствии с требованиями:

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2.2. Категория обучающихся

Взрослое население от 18 лет.

2.3. Трудоемкость образовательной программы составляет 38 часов.

2.4. Условия приема обучающихся

Прием осуществляется без предъявления требований к уровню образования обучающихся.

Порядок приема регламентируется локальным нормативным актом.

2.5. Режим обучения

Программа рассчитана на два месяца обучения, по пять академических часов в неделю.

2.6. Форма обучения: очная.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	Аудиторные занятия, час.		Форма контроля	Форма проведения контроля
			ЛЗ	ПЗ		
1.	Основы макияжа и уход за кожей лица	12	9	3	Зачет	Текущий контроль/ практическая работа, Промежуточный контроль/ тестирование
2.	Техника нанесения повседневного макияжа	12	9	3	Зачет	Текущий контроль/ практическая работа, Промежуточный контроль/ тестирование
3.	Специальные техники макияжа и индивидуальный стиль	12	9	3	Зачет	Текущий контроль/ практическая работа, Промежуточный контроль/ тестирование
4.	Итоговая аттестация	2	-	2	Экзамен	Устный опрос
	ИТОГО	42	23	19		

3.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	Период обучения
1.	Основы макияжа и уход за кожей лица	12	1 месяц обучения
2.	Техника нанесения повседневного макияжа	12	1-2 месяц обучения
3.	Специальные техники макияжа и индивидуальный стиль	12	2 месяц обучения
4.	Итоговая аттестация	2	2 месяц обучения
	ИТОГО	38	

3.3. Рабочая программа

Модуль 1. Основы макияжа и уход за кожей лица

Цель:

Сформировать у обучающихся целостную систему знаний и практических навыков, позволяющую осознанно подходить к ежедневному уходу за кожей и базовому макияжу.

Задачи:

- Изучить ключевые характеристики основных типов кожи.

- Освоить методы самодиагностики.
- Усвоить универсальный пятиступенчатый алгоритм базового ухода (очищение, тонизирование, активный уход, увлажнение/питание, защита) и принципы его адаптации под конкретные потребности.
- Познакомиться с основами колористики (цветовой круг, подтон кожи).
- Изучить основные виды, текстуры и назначение декоративной косметики.
- Овладеть знаниями о ключевых инструментах для макияжа, их выборе и уходе.
- Закрепить обязательную трёхступенчатую базу ухода перед макияжем.
- Освоить технику точечной коррекции с помощью консилера.
- Изучить назначение и правила нанесения праймера как финального этапа подготовки.
- Сформировать понимание правильной последовательности всех подготовительных этапов.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебного модуля:

- Анализировать состояние и определять тип своей кожи.
- Выстраивать эффективную ежедневную рутину ухода, подбирая средства согласно её потребностям.
- Готовить кожу к нанесению макияжа, используя правильную последовательность уходовых и корректирующих средств.
- Применять базовые принципы колористики и техники макияжа для выбора и нанесения декоративной косметики, подчеркивающей естественную красоту.
- Грамотно использовать инструменты (кисти) и понимать основы их ухода.

Учебно-тематический план учебной дисциплины

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	ТЗ	ПЗ
1.	Типы кожи и правильный уход	3	3	-
2.	Базовые понятия макияжа: цвета, текстуры, кисти	3	3	-
3.	Правила подготовки лица к нанесению макияжа	5	3	2
	Промежуточная аттестация	1	-	1
	Итого	12	9	3

Содержание учебного модуля

Тема 1. Типы кожи и правильный уход

Теоретические занятия:

Типы кожи и их характеристика. Нормальная кожа. Сухая кожа. Жирная кожа. Комбинированная кожа. Чувствительная кожа. Определение своего типа кожи. Алгоритм правильного ухода за любым типом кожи: очищение, тонизирование, активный уход, увлажнение и питание, защита.

Тема 2. Базовые понятия макияжа: цвета, текстуры, кисти

Теоретические занятия:

Основы колористики в макияже. Цветовой круг. Характеристики цвета. Ключевые схемы для макияжа. Теплые и холодные подтоны. Виды декоративной косметики: текстуры и назначение. Тональные средства. Продукты для глаз. Продукты для скульптурирования лица. Продукты для губ. Инструменты (кисти) и уход за ними.

Тема 3. Правила подготовки лица к нанесению макияжа

Теоретические занятия:

Трехступенчатая база: Очищение, Тонизирование, Увлажнение. Корректирующий этап: Консилер. Финальная подготовка: Праймер.

Практические занятия:

Практическое задание 1: «Карта моего лица»

Цель: Определить свой тип кожи, составить ее визуальный «портрет» и подобрать подходящие средства из личной косметички.

Формат: Работа с шаблоном-схемой лица и таблицей. Индивидуальное выполнение с последующим обсуждением в мини-группах.

Инструкция:

Диагностика: Утром на очищенную кожу не наносите крем. Через 2-3 часа проведите тест с сухой бумажной салфеткой, приложив ее к лицу. Отметьте результаты.

Заполните «Карту лица»: Распечатайте или нарисуйте контур лица. Разделите его на зоны (Т-зона: лоб, нос, подбородок; У-зона: щеки, скулы, область вокруг глаз, периметр лица). Для каждой зоны письменно или условными значками отметьте:

Наличие/отсутствие жирного блеска.

Видимость пор.

Ощущения (стянутость, комфорт).

Наличие шелушений, покраснений, высыпаний.

Анализ и выводы: На основе карты и теста определите свой тип кожи (нормальная, сухая, жирная, комбинированная, чувствительная).

Практическое задание 2: «Консультация в магазине»

Цель: Отработать навык анализа продукта и коммуникации на основе знаний о текстурах, колористике и потребностях кожи.

Формат: Работа в парах (Консультант и Покупатель).

Сценарий для Покупателя: У вас комбинированная кожа (жирный блеск в Т-зоне, сухость на щеках).

Вам нужен: 1) легкий тональный крем с натуральным финишем, 2) румяна, чтобы освежить лицо, 3) карандаш для бровей. Вы склонны к покраснениям.

Сценарий для Консультанта: Ваша задача — задать уточняющие вопросы и, основываясь на теории, предложить подходящие варианты.

Инструкция для Консультанта:

Анализ потребностей: Задайте 2-3 вопроса, чтобы уточнить тип кожи и пожелания (например, «Какой финиш вы предпочитаете: матовый или сияющий?», «Часто ли возникает ощущение стянутости на щеках?»).

Подбор и обоснование: Для каждого запроса предложите вариант и дайте четкое обоснование, используя теорию:

Тональное средство: «Я рекомендую легкий флюид или ВВ-крем с сатиновым финишем. Он не пересушит щеки и не добавит лишнего блеска в Т-зону. Хорошо, если в составе будет ниацинамид — он мягко регулирует жирность и успокаивает покраснения».

Румяна: «Для вашего типа кожи идеальны будут кремовые румяна: они естественно лягут и на сухие, и на жирные зоны. По цвету посмотрите на теплый персиковый — он нейтрализует возможную синеву от усталости и подходит большинству подтонов кожи».

Карандаш для бровей: «Выбирайте карандаш с жестким, тонким грифелем и оттенок на 1-2 тона светлее ваших волос — это даст максимально естественный результат».

Обратная связь: После ролевой игры обсудите в паре, какие советы были наиболее точными, а где возникли сложности.

Методические рекомендации по реализации учебного модуля

Методическое обеспечение учебной дисциплины включает раздаточный материал, презентации, лекции и перечень практических заданий, направленных на закрепление приобретенных слушателями теоретических знаний по учебному модулю «Основы макияжа и уход за кожей лица». В рамках данного курса в качестве основной учебной технологии используются традиционные формы занятий — лекционные и практические. На занятиях слушатели изучают учебный материал и работают над конкретными индивидуальными заданиями. Работа над индивидуальным заданием начинается на практическом занятии и далее продолжается в ходе самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине:

1. Какой из признаков не является характерным для жирного типа кожи?

- а) Расширенные поры в Т-зоне и на щеках
- б) Частые воспаления и комедоны (черные точки)
- в) Устойчивое чувство стянутости после умывания**
- г) Жирный блеск, проявляющийся через 1-2 часа после очищения

2. По какому принципу работает зеленый консилер/корректор при подготовке к макияжу?

- а) Осветляет темные круги под глазами
- б) Нейтрализует синеву и фиолетовые тени
- в) Нейтрализует интенсивные локальные покраснения (прыщи, купероз)**
- г) Выравнивает общий тон тусклой кожи

3. Кисть с натуральным ворсом (белка, коза) лучше всего использовать для:

- а) Нанесения и растушевки жидкого тонального средства
- б) Точной подводки гелем или кремом
- в) Нанесения и растушевки рассыпчатых текстур: теней, румян, хайлайтера**
- г) Нанесения праймера

4. Какова правильная последовательность этапов подготовки кожи перед нанесением тонального средства?

- а) Очищение → Праймер → Увлажняющий крем → Консилер
- б) Очищение → Консилер → Увлажняющий крем → Праймер
- в) Очищение → Увлажняющий крем → Консилер → Праймер**
- г) Очищение → Тонизирование → Праймер → Консилер

5. Вы выбираете оттенок тонального средства. Что означает «холодный подтон»?

- а) В коже присутствуют золотистые, персиковые или оливковые нотки
- б) Кожа имеет розоватый, красноватый или синеватый оттенок**
- в) Кожа легко загорает и редко обгорает
- г) Это характеристика, не связанная с цветом, а только с ощущениями (холодная/теплая на ощупь)

6. Какова основная функция праймера (базы под макияж)?

- а) Активное лечение акне и устранение морщин
- б) полноценное увлажнение вместо дневного крема
- в) Создание гладкого, ровного слоя для улучшения нанесения и стойкости тонального средства**
- г) Глубокое очищение пор

7. Для какого типа кожи обязательным шагом в ежедневном уходе является нанесение питательного крема (помимо увлажняющего)?

- а) Для жирной
- б) Для комбинированной
- в) Для нормальной
- г) Для сухой и очень сухой**

8. Какая цветовая схема в колористике создается с помощью двух цветов, расположенных напротив друг друга в цветовом круге (например, красный и зеленый)?

- а) Аналогичная
- б) Комплементарная (контрастная)**
- в) Монохроматическая
- г) Триада

9. Как правильно сушить кисти после их мытья?

- а) Ворсом вверх, вертикально в стакане
- б) Разложить горизонтально на полотенце или ворсом вниз на краю стола**
- в) Обернуть в полотенце и положить в шкаф
- г) Высушить феном в горячем режиме для скорости

10. Что является основной целью этапа «тонизирование» в базовом уходе за кожей?

- а) Глубокое очищение пор от загрязнений
- б) Физическое или химическое отшелушивание ороговевших клеток
- в) Восстановление рН кожи и подготовка к восприятию сывороток/крема**
- г) Насыщение кожи витаминами

Модуль 2. Техника нанесения повседневного макияжа

Цель:

Формирование у обучающихся целостное, осознанное и практическое умение создавать гармоничный, ухоженный повседневный макияж, который подчеркивает индивидуальные черты, сохраняя эффект естественности.

Задачи:

- Понимание принципов создания свежего, естественного образа, выстраивать корректную последовательность работы, подбирать и наносить румяна и тени нейтральной гаммы для достижения гармоничного результата.

- Анализ типа и тона своей кожи, подбор идеально совпадающего оттенка тонального средства, использование техники и инструментов для его безупречного нанесения, а также применение принципов цветокоррекции для визуального выравнивания тона кожи.

- Применение базовых техник макияжа глаз и губ (работа с карандашом, тенями, тушью, помадой) для создания выразительного, но сдержанного взгляда и ухоженного контура губ, дополняющих общий образ.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебного модуля:

- Способность выполнять полный алгоритм нанесения макияжа в строгой последовательности: подготовка кожи → цветокоррекция → тональная основа → локальная коррекция → фиксация → скульптурирование и румяна → макияж глаз и бровей → макияж губ.

- Умение подбирать и применять профессиональные инструменты (кисти, спонжи) и косметические средства в соответствии с их назначением и типом кожи.

- Умение анализировать индивидуальные особенности лица (цветотип, подтон кожи, черты) для выбора гармоничной цветовой палитры.

- Навык применения базовых принципов цветового круга для нейтрализации локальных несовершенств (темные круги, покраснения).

- Способность подбирать оттенок тональной основы, идеально совпадающий с тоном кожи и шеи.

- Умение создавать сбалансированный образ, где акценты на глазах и губах дополняют, а не конфликтуют друг с другом, следуя правилу «выделяем что-то одно».

- Способность добиваться целостного восприятия макияжа, где все элементы работают на общую цель — свежий, ухоженный и естественный вид.

Учебно-тематический план учебной дисциплины

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	ТЗ	ПЗ
1.	Создание естественного дневного образа	3	3	-
2.	Идеальная основа и тон лица	3	3	-
3.	Акцент на глаза и губы	5	3	2
	Промежуточная аттестация	1	-	1
	Итого	12	9	3

Содержание учебного модуля

Тема 1. Создание естественного дневного образа

Теоретические занятия:

Создание естественного дневного образа. Этапы создания образа. Работа с оттенком, тенями, румянами. Критерии успешного макияжа.

Тема 2. Идеальная основа и тон лица

Теоретические занятия:

Идеальная основа и тон лица. Выбираем подходящий оттенок тона, учимся наносить тональный крем, пудру, корректоры.

Тема 3. Акцент на глаза и губы

Теоретические занятия:

Создаем выразительные образы глаз и губ с использованием туши, карандашей, помад и блесков.

Практические занятия:

«Создание естественного дневного образа»:

Цель:

Создать собственный естественный дневной макияж, используя полученные знания.

Задача:

Используя палитру естественных оттенков и следуя рекомендациям преподавателя, создать гармоничный и натуральный дневной образ, соответствующий вашему лицу и ситуации повседневного выхода (учеба, работа, прогулка и др.).

Порядок выполнения задания:**Подготовьте лицо:**

Очистите кожу с помощью подходящего очищающего средства.

Нанесите увлажняющий крем.

Подготовьте основу:

Выберите подходящий оттенок тонального крема и нанесите его тонким слоем.

Используйте консилер для маскировки мелких дефектов.

Зафиксируйте тон прозрачным порошком.

Оформите брови:

Подберите карандаш или тени натурального оттенка.

Легкими штрихами заполните пробелы и слегка подкрасьте волоски.

Работайте над глазами:

Применяйте легкие оттенки теней (бежевый, светло-коричневый, серый).

Добавьте легкую линию подводки или карандашом по верхнему веку.

Завершите образ несколькими слоями удлиняющей туши.

Добавьте немного цвета на щеки:

Мягко растушуйте натуральные розовые или персиковые румяна на яблочках щёк.

Губы:

Используя прозрачный блеск или нежную помаду пастельных оттенков, создайте лёгкий объём и свежесть губ.

Требования к выполнению задания:

Образ должен выглядеть естественно и гармонично.

Особое внимание уделите правильному выбору цветов и сочетанию оттенков.

Постарайтесь сделать мейкап универсальным и удобным для повседневного использования.

Итог:

Продемонстрируйте полученный образ преподавателю или группе. Получите обратную связь и обсудите успешность выполненной работы.

Методические рекомендации по реализации учебного модуля

Методическое обеспечение учебной дисциплины включает раздаточный материал, презентации, лекции и перечень практических заданий,

направленных на закрепление приобретенных слушателями теоретических знаний по учебному модулю «Техника нанесения повседневного макияжа». В рамках данного курса в качестве основной учебной технологии используются традиционные формы занятий — лекционные и практические. На занятиях слушатели изучают учебный материал и работают над конкретными индивидуальными заданиями. Работа над индивидуальным заданием начинается на практическом занятии и далее продолжается в ходе самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине:

1. Какова основная философия создания естественного дневного макияжа?

- a) Полное перекрытие всех несовершенств кожи плотным тональным средством.
- b) Подчеркивание природной красоты, выравнивание тона и придание свежести.**
- c) Использование ярких, контрастных цветов для акцентов.
- d) Создание идеально ровного матового финиша без единого блика.

2. Какой из перечисленных этапов подготовки кожи к макияжу является обязательным?

- a) Нанесение праймера.
- b) Нанесение колористического корректора.
- c) Очищение, тонизирование и увлажнение кожи.**
- d) Использование фиксирующего спрея перед тональным средством.

3. Какая текстура румян наиболее предпочтительна для создания максимально естественного эффекта «я только что с мороза» в дневном макияже?

- a) Рассыпчатые матовые румяна.
- b) Кремовые или жидкие румяна.**
- c) Румяна с крупным шиммером.
- d) Румяна-помада.

4. Какая из перечисленных техник нанесения тонального средства для дневного макияжа позволяет добиться максимально легкого и воздушного покрытия?

- a) Плотное вбивание пальцами.
- b) Нанесение плотной синтетической кистью круговыми движениями.
- c) Прوماкивающие движения влажной губкой (бьюти-блендером).**
- d) Растягивание средства по лицу широкой плоской кистью.

5. Вы тестируете оттенок тонального крема. Где и как это нужно делать, чтобы добиться идеального совпадения?

- a) На тыльной стороне ладони при искусственном свете.

b) Полоской вдоль линии челюсти с переходом на шею и проверкой при естественном освещении.

c) На лбу, так как эта зона обычно самая светлая.

d) На внутренней стороне запястья.

6. Для создания естественного, но выразительного дневного образа глаз рекомендуется использовать:

a) Черную жидкую подводку с четким стрелками и накладные ресницы.

b) Матовые тени ярких цветов (синий, фиолетовый) по всему веку.

c) Матовые или с микро-шиммером тени нейтральных оттенков (бежевый, светло-коричневый) и тушь в 1-2 слоя.

d) Только хайлайтер на подвижное веко.

7. Какова основная функция консилера в макияже и чем он отличается от колористического корректора? (Выберите два верных утверждения)

a) Консилер используется ДО тонального крема для цветокоррекции.

b) Консилер используется ПОСЛЕ тонального крема для точечного осветления и маскирования.

c) Консилер имеет оттенки, противоположные на цветовом кругу проблемному цвету (зеленый, оранжевый и т.д.).

d) Оттенок консилера для зоны под глазами обычно на 1-2 тона светлее тонального крема.

e) Консилер наносится обильно и растушевывается на большую площадь.

8. Какой продукт для губ лучше всего подходит для завершения естественного дневного образа?

a) Матовая жидкая помада ярко-красного цвета.

b) Бальзам, тинт или блеск нейтрального оттенка (принцип MLBB – «мои губы, но лучше»).

c) Карандаш для губ, четко очерчивающий контур.

d) Помада с крупными блестками.

9. Какое утверждение не является критерием успешного естественного дневного макияжа?

a) Тональная основа не видна границами, сливаясь с кожей шеи.

b) Кожа сохраняет свою естественную текстуру.

c) Главный акцент в образе делается на яркой помаде.

d) Лицо в целом выглядит свежим, отдохнувшим и гармоничным.

Модуль 3. Специальные техники макияжа и индивидуальный стиль

Цель:

Формирование у обучающихся навыков в области целостного проектирования макияжа, позволяющие создавать гармоничные, выразительные и технически безупречные образы, адаптированные к

специфике вечернего выхода, индивидуальным особенностям внешности и состоянию кожи.

Задачи:

- Изучить особенности вечернего макияжа.
- Создание индивидуального стиля с помощью макияжа.
- Исправление мелких дефектов кожи при помощи макияжа.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебного модуля:

- Способность создавать сложные вечерние образы.
- Способность проводить визуальный анализ лица и определять индивидуальный стиль.
- Способность выполнять коррекцию дефектов кожи и черт лица.

Учебно-тематический план учебной дисциплины

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	ТЗ	ПЗ
1.	Особенности вечернего макияжа	3	3	-
2.	Создание индивидуального стиля с помощью макияжа	3	3	-
3.	Исправляем мелкие дефекты кожи при помощи макияжа	5	3	2
	Промежуточная аттестация	1	-	1
	Итого	12	9	3

Содержание учебного модуля

Тема 1. Особенности вечернего макияжа

Теоретические занятия:

Мастер-класс по созданию яркого вечернего образа с акцентом на торжественный случай.

Тема 2. Создание индивидуального стиля с помощью макияжа

Теоретические занятия:

Прорабатываем персональный стиль ученицы, подчеркиваем достоинства внешности, скрываем недостатки.

Тема 3. Исправляем мелкие дефекты кожи при помощи макияжа

Теоретические занятия:

Работа с проблемами кожи (морщины, покраснения), маскировка недостатков и выравнивание тона.

Практические занятия:

«Особенности вечернего макияжа»

Цель задания:

Создать яркий вечерний образ с использованием техник и приемов, рассмотренных на занятиях.

Ход выполнения задания:

Этап 1. Подготовка кожи

Очистите кожу лица мягким средством.

Увлажните кожу подходящим кремом.

Нанесите базу под макияж для лучшего сцепления декоративных средств.

Этап 2. Идеальный тон лица

Выберите тональный крем, идеально совпадающий с вашим цветом кожи.

Равномерно нанесите тональный крем спонжем или кистью.

Если необходимо, замаскируйте темные круги под глазами, покраснения или прыщи консилером.

Зафиксируйте макияж рассыпчатой или компактной пудрой.

Этап 3. Красивый взгляд

Выделите контуры верхних и нижних ресниц тонкой черной стрелкой или карандашом.

Нанесите яркие насыщенные тени (смоки айс, металлик, шиммер) на подвижное веко и складку века.

Четко прорисуйте межресничное пространство чёрным карандашом.

Нанесите две-три слоя туши для придания объема и длины ресницам.

Этап 4. Свежий румянец

Определите своё лучшее расположение румян («яблочко» щёк, скулы).

Выберите мягкие или умеренно яркие румяна, гармонирующие с общим образом.

Аккуратно наносите румяна пушистой кистью и мягко растушевывайте границы.

Этап 5. Яркость губ

Оттените контур губ специальным карандашом.

Нанесите ярко выраженную помаду (красный, бордовый, винный оттенок).

Закрепите эффект прозрачным блеском сверху, если хотите добавить объёма.

Этап 6. Финальные штрихи

Проверьте общий вид в зеркале, поправьте недочёты, добавьте аксессуары, если необходимо.

Оцениваются:

Гармоничность выбранного образа.

Грамотное сочетание цветовой гаммы.

Качество исполнения деталей (ровные линии, аккуратная растушевка).

Индивидуальность и уместность макияжа для торжественного случая.

Форма отчета:

Представьте готовый макияж преподавателю или коллегам для обсуждения.

Методические рекомендации по реализации учебного модуля

Методическое обеспечение учебной дисциплины включает раздаточный материал, презентации, лекции и перечень практических заданий, направленных на закрепление приобретенных слушателями теоретических знаний по учебному модулю «Специальные техники макияжа и индивидуальный стиль». В рамках данного курса в качестве основной учебной технологии используются традиционные формы занятий — лекционные и практические. На занятиях слушатели изучают учебный материал и работают над конкретными индивидуальными заданиями. Работа над индивидуальным заданием начинается на практическом занятии и далее продолжается в ходе самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине:

1. Главное отличие вечернего макияжа от дневного заключается в:

- а) Более плотном тональном покрытии любой ценой.
- б) Использовании более ярких, насыщенных и контрастных цветов.
- в) Обязательном нанесении ярких румян.
- г) **Создании выразительного акцента (на глазах или губах) и повышенной стойкости.**

2. Какие факторы критически важно учитывать при создании вечернего макияжа?

- а) Только цвет платья.
- б) Тип искусственного освещения на мероприятии.
- в) Индивидуальную форму глаз и губ.
- г) **Все перечисленные факторы.**

3. Первым этапом создания индивидуального стиля с помощью макияжа является:

- а) Покупка самых модных косметических новинок.
- б) **Детальный анализ черт лица, выявление достоинств и зон для коррекции.**
- в) Выбор техники макияжа, которая нравится визажисту.
- г) Определение цветотипа клиента/себя.

4. Какой прием помогает визуально «приподнять» опущенные уголки глаз?

- а) Нанесение темных теней на внутренний угол глаза.
- б) **Направление стрелки или растушевки темных теней вверх, к виску.**
- в) Акцент на нижнее веко темным карандашом.
- г) Отказ от макияжа глаз.

5. Для маскировки локального покраснения (например, след от воспаления) перед тональным кремом необходимо использовать:

- а) Хайлайтер.
- б) Белый консилер.
- в) Корректор зеленого оттенка.**
- г) Пудру темнее тона кожи.

6. Чтобы визуально сгладить неглубокие мимические морщины (например, «гусиные лапки»), рекомендуется:

- а) Щедро нанести плотный тональный крем и пудру.
- б) Использовать матовые, светоотражающие продукты и избегать перламутра в этой зоне.**
- в) Нанести в морщины темный контурный крем для создания тени.
- г) Использовать только сатиновые и перламутровые текстуры, чтобы «осветить» морщины.

7. Если у клиента глубоко посаженные глаза, чтобы их визуально «вывести вперед», стоит:

- а) Затемнить все подвижное веко темными матовыми тенями.
- б) Использовать на подвижном веке светлые, сияющие тени.**
- в) Активно подчеркнуть нижнее веко темным карандашом.
- г) Наклеить объемные накладные ресницы.

8. Что из перечисленного является критерием гармоничного вечернего образа?

- а) Одновременно яркий акцент и на глазах, и на губах.
- б) Единство цветовой гаммы (теплой или холодной).**
- в) Ощущение «тяжелого» макияжа на лице.
- г) **Сохранение баланса: если акцент на глазах, то губы делают нейтральными, и наоборот.**

9. Для создания эффекта «идеальной кожи» с помощью макияжа необходимо:

- а) Использовать максимально плотный тональный крем.
- б) Точечно корректировать недостатки, а затем наносить тон легким слоем и тщательно растушевывать.**
- в) Отказаться от корректоров.
- г) Использовать только кремовые текстуры.

10. Индивидуальный стиль в макияже – это:

- а) Слепое следование последним бьюти-трендам.
- б) Умение правильно копировать макияж знаменитостей.
- в) Комплекс приемов и решений, подобранных под уникальные черты и образ жизни человека для выражения его личности.**
- г) Использование только дорогих косметических брендов.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Программа рассчитана на обучающихся взрослого возраста от 18 лет. Без предъявления требований к уровню образования.

4.2. Режим занятий и организация учебного процесса

Учебная нагрузка в неделю составляет 5 академических часов, включая все виды учебной работы обучающегося.

Форма организации – групповая, индивидуальная.

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется педагогом в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, технических средств обучения.

Теоретические занятия проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение материала необходимо вести в форме, доступной для понимания обучающихся. В ходе занятий педагог обязан соотносить новый материал с ранее изученным, соблюдать логическую последовательность изложения.

Практические занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний и выработки у обучающихся основных умений и навыков.

4.3. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов	Оборудование, инвентарь
Учебный кабинет	Доска переносная -1шт, Стол-1 шт, Стул-2 шт, Зеркало для моделей- 1 шт; Большое зеркало для демонстраций преподавателя; Косметические кисти; Тональные основы; Корректоры и консилеры; Хайлайтеры; Праймеры; Пудра; Румяна; Тени; Подводки и карандаши для глаз; Тушь; Помада; Блески для губ; Контурные карандаши для губ; Пинцеты; Щеточки для бровей и ресниц; Спонжи для нанесения тона; Мицеллярная вода; Молочко; Тоники; Ватные диски; Ватные палочки; Салфетки; Маски для лица; Емкости для дезинфекции кистей и инструментов; Антисептик для рук; Увлажняющий крем для лица; Базы под макияж; Фиксаторы макияжа; Настольная лампа с регулируемой яркостью; Мусорные ведра; Демонстрационные материалы (схемы макияжа, фотографии, видеоуроки); Аптечка первой помощи; Палитры для смешивания текстур; Кейсы/сумки для хранения

инструментов и косметики; Кольцевая лампа; Манекен-голова.

4.4. Требования к кадровым условиям реализации программы

Согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н) к педагогу дополнительного образования предъявляются следующие требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»

Или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

Или

Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Требования к опыту практической работы: не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника - для старшего педагога дополнительного образования.

Особые условия допуска к работе:

- отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

4.5. Учебно-методическое обеспечение программы:

Основная литература:

1. Гончаренко О.П. «Искусство макияжа: от новичка до профессионала». - Москва: АСТ-Пресс Книга, 2020. — 320 стр.
2. Родионова А.В. «Макияж для начинающих: пошагово от нуля до мастера». - Санкт-Петербург: Питер, 2021. — 288 стр.

3. Коваленко Я.Е. «Полный курс визажа: уроки профессионалов». - Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. — 352 стр.
4. Захарова Н.К. «Советы визажиста: секреты идеальной внешности». - Екатеринбург: Литагент, 2020. — 240 стр.
5. Васина Т.Л. «Магия взгляда: секреты красивого макияжа». - Хабаровск: Дальневосточное книжное издательство, 2021. — 224 стр.

Дополнительная литература:

1. Жданова Л.А. «Цветотип и стиль: как подчеркнуть индивидуальность». - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 208 стр.
2. Березовская И.В. «Фейс-арт: техника художественного оформления лица». - Краснодар: КубГУ, 2021. — 192 стр.
3. Лисицына Е.А. «Коррекция фигуры и лица: визуальные эффекты макияжа». - Новосибирск: Наука, 2022. — 160 стр.
4. Полякова В.А. «Имиджмейкерство: технология самовыражения». - Самара: Аграф, 2020. — 184 стр.
5. Васильева М.В. «Как стать мастером визажа: советы и лайфхаки». - Томск: Томский госуниверситет, 2021. — 176 стр.

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы. Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем учебной группы в ходе изучения каждой темы на каждом занятии, в целях получения информации: о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности; о правильности выполнения требуемых действий; о соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала.

Текущий контроль носит без оценочный характер.

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы включает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Конкретные формы и процедуры промежуточной аттестации по каждому учебному модулю разрабатываются преподавателями самостоятельно и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Система промежуточной аттестации предусматривает решение следующих задач: оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы; аттестация обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям дополнительной общеразвивающей программы; использование современных контрольно-оценочных технологий; промежуточная аттестация являются основными механизмами оценки качества подготовки обучающихся и формой контроля учебной работы обучающихся в образовательной организации.

Форма промежуточной аттестации – зачет (тестирование) проводится по результатам освоения учебных модулей.

Промежуточная аттестация

Целями проведения промежуточной аттестации являются объективное установление фактического уровня освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации и достижения результатов освоения образовательной программы. Форма промежуточной аттестации – зачет (выполнение практических заданий, тестирование) проводится по результатам освоения учебных модулей.

Итоговая аттестация

Освоение дополнительной общеразвивающей программы завершается итоговой аттестацией.

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные программой и успешно прошедшие все промежуточные аттестационные испытания, предусмотренные программой. Для подготовки к итоговой аттестации предусмотрены индивидуальные консультации

обучающихся с преподавателем. Итоговая аттестация проводится в форме экзамена и должна выявить теоретическую и практическую подготовку обучающегося.

Проверка теоретической подготовки проходит в форме устного опроса с присвоением каждому обучающемуся результата «зачет / незачет». Для отметки «зачтено» слушателю необходимо иметь 50% и более правильных ответов при выполнении итогового экзамена. В случае, если слушатель при выполнении итогового экзамена ответил правильно менее 50% получает отметку «не зачтено».

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Сам себе визажист» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 9, часть 2) и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей граждан в сфере макияжа и визажа. Методические материалы, используемые в процессе реализации программы, направлены на достижение планируемых результатов обучения, обеспечивающих формирование у обучающихся практических навыков и теоретических знаний, необходимых для профессиональной деятельности визажиста или для личного использования. В соответствии с требованиями к структуре образовательных программ, методика обучения предполагает сочетание лекционных занятий, практических демонстраций, индивидуальных консультаций, самостоятельной работы и контрольных мероприятий.

Лекционные занятия посвящены изучению теоретических основ визажа: цветотипы внешности, типы кожи, анатомия лица, основы светотени, принципы гармонии и композиции в макияже, этика и психология общения с клиентом, санитарные нормы и правила гигиены. Практические занятия включают в себя демонстрацию техник макияжа преподавателем, отработку полученных знаний на моделях или манекенах, разбор ошибок и индивидуальную коррекцию навыков каждого обучающегося. Особое внимание уделяется самостоятельному применению полученных знаний в ходе выполнения домашних заданий, что способствует закреплению материала и развитию творческого подхода к созданию макияжа.

Для контроля усвоения материала применяются различные формы оценки, такие как письменные тесты, практические задания, устный опрос, что позволяет объективно оценить уровень освоения программы и выявить области, требующие дополнительной проработки.

Методические материалы включают в себя учебные пособия, презентации, схемы макияжа, образцы профессиональной косметики и инструментов, а также перечень рекомендованной литературы. Содержание методических материалов постоянно обновляется и дополняется с учетом современных тенденций и инноваций в индустрии красоты. Доступность и наглядность методических материалов обеспечивается использованием мультимедийного оборудования, наглядных пособий и интерактивных методов обучения.

Индивидуальный подход к каждому обучающемуся реализуется через консультации, поддержку и обратную связь со стороны преподавателя, что позволяет учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого участника программы.

Примерные вопросы к итоговой аттестации

Билет №1

1. Инструменты и расходные материалы
2. Колористика, применение консиллеров и корректоров

Билет №2

1. Окрашивание бровей и ресниц с применением декоративных средств
2. Техника «Вертикаль»

Билет №3

1. Профессиональная декоративная косметика
2. Техника «Бумеранг»

Билет №4

1. Цветотипы внешности
2. Глаза. Схемы макияжа глаз

Билет №5

1. Декоративные средства для выполнения макияжа
2. Техника «Кошачий глаз»

Билет №6

1. Колористика
2. Техника «Разъем»

Билет №7

1. Уход за лицом
2. Техника «Смоки айс»