

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«Технологический колледж № 34»

«Утверждаю»

Директор ГБПОУ ТК № 34

А.В. Биржаков

«03» сентября 2022 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «Основы маникюра»

Проект: Московское долголетие

Направленность: ХИТ

Срок реализации: 10 месяцев

Уровень программы: ознакомительный

Автор: Тихонова Елена Федоровна

Москва, 2022 год

## **Пояснительная записка.**

Данная программа предназначена для граждан старшего возраста, которые обучаются в рамках проекта «Московское долголетие». Программа «Основы маникюра» направлена на ознакомление с основами маникюра и освоению техники выполнения данной процедуры.

Слово «маникюр» произошло от латинского manus, что в переводе означает «рука», и curre — «уход». В современном понимании маникюр — это не только красивые ногти, но и лечебно-восстановительные процедуры, уход за кожей рук. Женщина во все времена стремилась быть красивой. Понятие «красота» традиционно рассматривается с различных точек зрения. Одна из них – забота о физической внешности, что особенно актуально в возрасте. Физическая красота, ухоженность в любом возрасте несет в себе потенциал молодости и заряда энергией. Красота развивает эстетический и художественный вкус, прививает чувство гармонии, такта, меры, учит критически оценивать себя и стремиться к самосовершенствованию.

Маникюр — это одна из древнейших процедур, помогающих подчеркнуть красоту. Об этом свидетельствуют археологические раскопки, которые наглядно подтверждают, что в искусстве маникюра женщины знали толк уже более 3000 лет назад. В халдейских захоронениях в южной части развалин Вавилона был найден маникюрный набор, сделанный из литого золота.

### ***Актуальность программы.***

Данная программа, является актуальной и позволяет проникнуть в мир индустрии красоты с целью дальнейшего воплощения своих творческих идей, освоить базовые навыки маникюра, научиться ухаживать за кожей рук в домашних условиях.

Уход за кожей рук – это именно то направление, которое необходимо для людей всех возрастов.

### ***Основные дидактические принципы:***

- принцип наглядности;
- изложение материала от простого к сложному;
- принцип последовательности;
- связь теории с практикой.

### ***Задачи программы:***

- обучение навыкам выполнения маникюра с соблюдением всех требований охраны и гигиены труда на рабочем месте;
- формирование художественного и эстетического вкуса;
- развитие чувства красоты и гармонии, индивидуальности и стиля;
- овладения навыками выполнения спа-процедур;
- овладение навыками выполнения различных техник маникюра.

**Цель программы** – создание условий для получения базовых знаний по технологии выполнения маникюра, овладение навыками выполнения маникюра.

#### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ✓ Знание анатомических кожи рук и ногтей;
- ✓ Знание строения и структуры ногтей;
- ✓ Знание видов маникюра;
- ✓ Знание различных видов ухода за кожей рук и ногтей;
- ✓ Знание техники гигиенического массажа;

Слушатели научатся –

- ✓ Определять тип кожи;
- ✓ Подбирать уход по типу кожи;
- ✓ Выполнять различные виды маникюра
- ✓ Подбирать уход по типу кожи рук и ногтей;

#### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Срок реализации программы составляет 10 месяцев

Возраст занимающихся: 55-90 лет

***Количество часов :80***

Форма и режим занятий: групповая.

Наполняемость группы составляет до 25 человек.

Режим занятий: Программа «Основы маникюра» предусматривает проведение занятий со здоровье сберегающей технологией. Занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:**

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практик а
<b>1</b>	<b>Раздел 1</b> <b>Введение в основы маникюра. Строение ногтей.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
1.1	Введение. Техника безопасности при выполнении маникюра.	4	4	
1.2	История маникюра. Анатомия и физиология ногтя.	4	4	
<b>2</b>	<b>Раздел 2</b> <b>Диагностика рук и ногтей (заболевания, повреждения)</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
2.1	Повреждение ногтя при маникюре. Заусеницы. Околоногтевые и подногтевые бородавки. Дистрофия ногтя	4	1	3
2.2.	Болезни ногтей (признаки, лечение, профилактика).	8	2	6
<b>3</b>	<b>Раздел 3</b> <b>Дезинфекция и стерилизация инструментов.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
3.1.	Современные средства дезинфекции и стерилизации	6	3	3
<b>4</b>	<b>Раздел 4</b> <b>Оборудование и инструменты.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1.	Оборудование для кабинета маникюра.	2	1	1
4.2.	Правильный выбор инструментов для маникюра. Материалы для маникюра.	2	1	1
<b>5</b>	<b>Раздел 5</b> <b>Уход за руками. Виды маникюра.</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>47</b>
5.1.	Гигиенический уход за руками в зависимости от профессии.	10	3	7
5.2.	Правила самомассажа кистей рук. Кожа рук – взгляд изнутри.	10		10
5.3.	Техника выполнения европейского (необрезного) маникюра.	10		10
5.4.	Техника выполнения декоративного покрытия ногтей.	10		10
5.5.	Техника выполнения SPA – маникюра.	10		10
	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>19</b>	<b>61</b>

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Для реализации программы необходимо: просторное, светлое помещение (учебная лаборатория) для теоретических и практических занятий.

### *Требования к мебели:*

Мебель (стол для маникюра, стулья косметологические), соответствуют росту-возрастным особенностям обучающихся. Технические средства обучения, инструменты, учебные стенды, инвентарь, используемые материалы безопасны для здоровья

Для эффективной деятельности по программе необходимы следующие материалы и инструменты:

- ✓ Плакаты для изучения строения ногтей;
- ✓ методические пособия для изучения разных видов маникюра;

### *Список литературы*

1. О. А. Денисова Технология маникюра и педикюра. 2018г.
2. Рассветова Е.С. Маникюр и педикюр. Практические советы. Издательство: АСТ 2013.
3. Гринькова Т.И. Технология маникюрных работ. Издательство Современная школа 2014.