

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Создай свой имидж»**

**Год обучения - 1  
№ группы – 72 ХПО**

**Разработчик:**

Шахно Наталья Николаевна,  
педагог дополнительного образования

### **Особенности организации образовательного процесса первого года обучения.**

На первом году обучения дети знакомятся с историей парикмахерского искусства, строением волос, кожи, ногтей и с основными понятиями и законами композиции и моделирования. Кроме того, они изучают различные виды укладки, учатся применять их при выполнении причесок. Также воспитанники знакомятся с основными техниками плетения волос, осваивая основные приемы работы. Учащиеся получают понятия о том, какие косметические средства можно использовать в их возрасте. Изучают основы повседневного макияжа и знакомятся с различными видами маникюра. Учащиеся получают общее представление о профессиях: парикмахер, стилист, визажист, их особенностях, выборе профессионального маршрута.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- обучение приемам моделирования и плетения волос;
- знакомство с выполнением классического маникюра;
- обучение правильному подбору макияжа и косметики;
- обучение основам создания индивидуального повседневного образа

##### **Повышение общей информированности о возможности получения профессионального образования в выбранной сфере деятельности:**

- знакомство с профессиями в сфере индустрии красоты и профессиональными маршрутами.

##### **Развивающие:**

- развитие умений и навыков по самооценке внешнего вида;
- развитие фантазии, творческого мышления и воображения;
- развитие навыков планирования работы;
- развитие эстетического вкуса.

##### **Воспитательные:**

- воспитание корректности, толерантности к людям и коммуникабельности;
- привитие навыков аккуратности при плетении и моделировании;
- воспитание бережного отношения к материалам, манекенам, инструментам.

### **Содержание программы**

#### **I год обучения**

| № п/п | Раздел                            | Теория                                                                                                                                                                                | Практика                                                                                       |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Вводное занятие                   | Беседа о целях и задачах программы. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам работы в ЦТиО. Профессии в сфере индустрии красоты.                                         | Анкетирование. Рассуждения на тему: «Красота и я». Беседа «Мир профессий в индустрии красоты». |
| 2.    | История парикмахерского искусства | Возникновения прически. Знакомство с профессией парикмахер. Прически народов средневековой Европы (V- XIV вв.). Прически эпохи Возрождения (XV-XVI вв.). Европейские прически периода | Тестирование. Кроссворд.                                                                       |

|    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                            | барокко (конец XVII – середина XVIII в.) Европейские прически периода рококо (первая половина XVIII в.). Европейские прически XIX в. Прически XX в.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3. | Основы гигиены                             | Строение, рост и цвет волоса. Типы волос. Виды шампуней. Косметика для волос. Виды мытья головы. Сушка волос феном. Массаж головы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Выполнение мытья головы. Выполнение массажа головы. Сухое мытье головы. Выполнение сушки волос феном. Тестирование.                                                                                                                                                                                |
| 4. | Основы декоративной косметики. Макияж лица | Строение и функции кожи. Знакомство с профессией визажист. Косметические недостатки кожи. Причины их возникновения и способы устранения. Типы кожи. Уход за кожей. Косметические средства и процедуры. Инструменты визажиста. Средства декоративной косметики. Назначение и виды макияжа. Типы лица. Коррекция формы лица и отдельных частей лица при помощи декоративной косметики. Основы цветотипологии. Цветовые стили. Порядок выполнения макияжа (повседневного и вечернего). | Устранение недостатков кожи, с помощью косметических средств. Выполнение повседневного макияжа. Выполнение вечернего макияжа. Выполнение сложного макияжа. Тестирование.                                                                                                                           |
| 5. | Прическа из натуральных волос              | Инструменты парикмахера. Классификация причесок и их особенности. Основные стили причесок. Моделирование. Типы лица и их коррекция с помощью прически. Понятие «композиция прически». Основные законы композиции. Компоненты композиции. Оформление лицевой части прически: Силуэт прически. Анфас и в профиль. Моделирование причесок.                                                                                                                                             | Подбор прически для определенного типа лица. Коррекция лица с помощью прически. Отработка приемов моделирования причесок: Холодная волна на пальцах. Горячие виды укладки. Накручивание на бигуди разными способами. Выполнение повседневной прически. Выполнение вечерней прически. Тестирование. |
| 6. | Плетение кос и косичек                     | Основные техники плетения. Прически на каждый день. Косички для девочек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Выполнение причесок на каждый день: Простая коса в три пряди. Плетение узлами. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Плетение «Рыбий хвост».</li> <li>• Оригинальный колосок.</li> <li>• Простая французская коса</li> <li>• Коса по краю волос.</li> <li>• Плетение «Водопад»</li> </ul>       |

|    |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Плетение «Бабочка».</li> <li>• Плетение «Змейки».</li> <li>• Пучок из объемной косы.</li> <li>• Коса – змейка.</li> <li>• Пучок из косы «рыбий хвост».</li> <li>• Хвост в объятиях косы.</li> <li>• Коса в греческом стиле.</li> <li>• Объемная коса.</li> <li>• Коса – ирокез.</li> <li>• Цветок из волос.</li> <li>• Кружево из волос.</li> <li>• Прическа из трех кос.</li> <li>• Плетение из жгутов.</li> <li>• Сплетение кос.</li> <li>• Затейливые косы с сеткой пряди.</li> <li>• Обруч из волос.</li> </ul> <p>Выполнение косичек для девочек:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Косы крест на крест.</li> <li>• Прическа «Осьминожка».</li> <li>• Косы с косым пробором.</li> <li>• Прическа «Снежинка».</li> <li>• Прическа «Сердце».</li> <li>• Плетение с изюминкой.</li> <li>• Прическа «Ручейки».</li> </ul> <p>Тестирование.</p> |
| 7. | Основы маникюра.<br>Декоративное покрытие ногтей. | <p>Строение и функции ногтя. Знакомство с профессией мастер-маникюра. Косметические недостатки ногтя. Причины их возникновения и способы их устранения. Типы ногтя. Уход за ногтевой пластиной. Косметические средства и процедуры. Профессия «мастер маникюра (педикюра)». Инструменты мастера маникюра. Назначение и виды маникюра. Порядок выполнения классического маникюра. Декоративное покрытие ногтей (повседневное и вечернее).</p> | <p>Устранение косметических недостатков кожи. Выполнение классического маникюра. Выполнение декоративного покрытия ногтей (повседневного и вечернего).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8. | Профориентационная деятельность                   | <p>Профессии: парикмахер, стилист-визажист, мастер маникюра. Сервис в индустрии красоты и моды. Профессиональные</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Беседа о профессиях в индустрии красоты. Викторина «Я выбираю профессию». Тематические встречи и мастер-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                              |
|----|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  | маршруты. Учебные заведения. Конкурсы профессионального мастерства разного уровня. Положение о выставке, конкурсе. Основные требования к выставочным работам. Критерии оценки работ. | классы со студентами и преподавателями ПОУ. Экскурсия в академию парикмахерского искусства. Участие в конкурсах профессионального мастерства разного уровня. |
| 9. | Повторение пройденного материала | Основные понятия и термины по предмету.                                                                                                                                              | Выполнение самостоятельной творческой работы, направленной на закрепление и повторение пройденного материала.                                                |
| 10 | Контрольные и итоговые занятия.  | Выполнение прически и макияжа на модели.                                                                                                                                             | Выполнение прически и макияжа на модели. Фотографирование.                                                                                                   |

## **Планируемые результаты освоения программы:**

### **Личностные:**

К концу обучения по программе обучающийся:

- получит позитивный опыт работы в коллективе;
- приобретет опыт творческого общения, созидательной деятельности;
- станет более аккуратным, научится бережно относиться к манекенам, материалам и инструментам;

### **Метапредметные:**

Обучающийся

- приобретет опыт планирования этапов работы;
- получит опыт использования полученных навыков в повседневной жизни;
- разовьет в большей степени эстетический вкус.

Обучающийся

- приобретет опыт моделирования прически и плетения волос;
- научится работать с различными типами волос и инструментами;
- научится основным приемам самостоятельного создания повседневного образа;
- научится основным приемам правильного выполнения маникюра и макияжа;
- получит знания по правилам техники безопасности;

**Учащийся повысит общую информированность о возможности получения профессионального образования в выбранной сфере деятельности:**

- получит общие знания о профессиях в сфере индустрии красоты;
- получат общие знания о профессиональных маршрутах

### **. Предметные:**

Обучающийся получит представление:

- об основных понятиях и терминах по предмету;
- об основах в парикмахерском искусстве;

Обучающийся освоит:

- основные приемы работы с инструментами и материалами;
- основные виды выполнения укладки волос, прически, плетения кос, макияжа и маникюра;
- умение на практике подбирать нужные материалы и аксессуары для определенного стиля и мероприятия
- умение решать задачи с учетом типа лица, типа волос и кожи

Обучающийся повысит общую информированность о возможности получения профессионального образования в выбранной сфере деятельности и приобретет представление:

- о профессиях и специальностях в сфере индустрии красоты;
- об отдельных образовательных учреждениях, готовящих специалистов в области парикмахерского искусства и косметологии;
- о модельерах и стилистах прошлого и современности – их творчестве, карьере.

**Календарно-тематический план**  
**Программа «Создай свой имидж»**  
**I год обучения**  
**Группа № 72**  
**Педагог Шахно Наталья Николаевна**  
**2025-2026 учебный год**  
**Вторник, среда**

| <i>Месяц</i>    | <i>Число</i> | <i>Раздел программы.</i>                                                                                                         | <i>Количество часов</i> | <i>Итого часов в месяц</i> |
|-----------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|
|                 |              | <i>Тема. Содержание</i>                                                                                                          |                         |                            |
| <b>Сентябрь</b> |              | <b>Вводное занятие</b>                                                                                                           |                         | <b>19</b>                  |
|                 | 02.09        | Беседа о целях и задачах программы. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ и правила поведения в ЦТиО. Рассуждение на тему «Мир красоты». | <b>3</b>                |                            |
|                 | 03.09        | Выполнение творческой работы на тему «Мир красоты».                                                                              | <b>1</b>                |                            |
|                 |              | <b>История парикмахерского искусства</b>                                                                                         |                         |                            |
|                 | 09.09        | История прически. Знакомство с профессией парикмахер.                                                                            | <b>3</b>                |                            |
|                 | 10.09        | История прически. Знакомство с профессией парикмахер.                                                                            | <b>1</b>                |                            |
|                 |              | <b>Основы гигиены</b>                                                                                                            |                         |                            |
|                 | 16.09        | Строение, рост и цвет волос. Типы волос. Виды шампуней. Сухое мытье головы.                                                      | <b>3</b>                |                            |
|                 | 17.09        | Косметика для волос.                                                                                                             | <b>1</b>                |                            |
|                 | 23.09        | Мытье головы. Сушка волос феном                                                                                                  | <b>3</b>                |                            |
|                 | 24.09        | Отработка приемов сушки волос феном.                                                                                             | <b>1</b>                |                            |
|                 | 30.09        | Виды мытья головы. Сушка волос феном. Массаж головы. Сушка волос феном. Тестирование.                                            | <b>3</b>                |                            |
| <b>Октябрь</b>  | 01.10        | Отработка приемов массажа головы.                                                                                                | <b>1</b>                | <b>17</b>                  |
|                 |              | <b>Повторение пройденного материала</b>                                                                                          |                         |                            |
|                 | 07.10        | Основные понятия и термины по предмету. Выполнение творческой работы.                                                            | <b>3</b>                |                            |
|                 | 08.10        | Выполнение творческой работы.                                                                                                    | <b>1</b>                |                            |
|                 |              | <b>Основы декоративной косметики. Макияж лица.</b>                                                                               |                         |                            |
|                 | 14.10        | Знакомство с профессией визажист-стилист.                                                                                        | <b>3</b>                |                            |

|         |       |                                                                                                                   |   |    |
|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|         |       | Строение и функции кожи. Косметические недостатки кожи. Причины их возникновения и способы устранения. Типы кожи. |   |    |
|         | 15.10 | Массажные линии.                                                                                                  | 1 |    |
|         | 21.10 | Уход за кожей. Косметические средства и процедуры. Инструменты визажиста. Средства декоративной косметики.        | 3 |    |
|         | 22.10 | Очищение кожи лица по массажным линиям.                                                                           | 1 |    |
|         | 28.10 | Назначение и виды макияжа. Основы цветометрии.                                                                    | 3 |    |
|         | 29.10 | Выполнение творческой работы на тему: «Соединение цвета».                                                         | 1 |    |
| Ноябрь  | 05.11 | Отработка основных техник нанесения тональной основы и корректора по массажным линиям.                            | 1 | 13 |
|         |       | <b>Профориентационная деятельность.</b>                                                                           |   |    |
|         | 11.11 | Посещение городского фестиваля творческих профессий «Магия стиля».                                                | 3 |    |
|         | 12.11 | Выполнение творческой работы по итогам посещения Фестиваля «Магия стиля».                                         | 1 |    |
|         |       | <b>Основы декоративной косметики. Макияж лица.</b>                                                                |   |    |
|         | 18.11 | Устранение недостатков кожи с помощью косметических средств. Правила нанесения тональной основы и корректора.     | 3 |    |
|         | 19.11 | Выполнение творческой работы по итогам посещения Фестиваля «Магия стиля».                                         | 1 |    |
|         | 25.11 | Нанесение тональной основы и корректора. Повседневный макияж.                                                     | 3 |    |
|         | 26.11 | Выполнение эскиза.                                                                                                | 1 |    |
| Декабрь | 02.12 | Подбор и выполнение повседневного макияжа для определенного типа лица.                                            | 3 | 16 |
|         | 03.12 | Отработка основных техник нанесения румян и корректора.                                                           | 1 |    |
|         | 09.12 | Дневной макияж. Работа в парах.                                                                                   | 3 |    |
|         | 10.12 | Отработка основных техник нанесения теней на веки. Растушевка.                                                    | 1 |    |
|         |       | <b>Профориентационная деятельность.</b>                                                                           |   |    |
|         | 16.12 | Мастер-класс для учащихся и родителей имидж-студии «Зимушка-Зима».                                                | 3 |    |
|         | 17.12 | Выполнение творческой работы: «Мой новогодний макияж».                                                            | 1 |    |
|         |       | <b>Основы декоративной косметики. Макияж лица.</b>                                                                |   |    |



|         |       |                                                                                                                                                               |   |    |
|---------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|         | 23.12 | Дневной макияж. Работа в парах.                                                                                                                               | 3 |    |
|         | 24.12 | Отработка основных техник нанесения туши.                                                                                                                     | 1 |    |
| Январь  | 13.01 | Дневной макияж. Работа в парах.                                                                                                                               | 3 | 12 |
|         | 14.01 | Отработка основных техник нанесения помады.                                                                                                                   | 1 |    |
|         | 20.01 | Инструктаж по ТБ. Дневной макияж. Работа в парах.                                                                                                             | 3 |    |
|         |       | <b>Контрольные и итоговые занятия.</b>                                                                                                                        |   |    |
|         | 21.01 | Тестирование.                                                                                                                                                 | 1 |    |
|         |       | <b>Повторение пройденного материала</b>                                                                                                                       |   |    |
|         | 27.01 | Основные понятия и термины по предмету. Выполнение творческой работы «Дневной макияж» на модели.                                                              | 3 |    |
|         | 28.01 | Выполнение творческой работы «Дневной макияж» на модели.                                                                                                      | 1 |    |
| Февраль |       | <b>Прическа из натуральных волос.</b>                                                                                                                         |   | 16 |
|         | 03.02 | Инструменты парикмахера. Классификация причесок и их особенности. Основные стили причесок. Моделирование. Типы лица и их коррекция с помощью прически.        | 3 |    |
|         | 04.02 | Выполнение эскиза «Типы лица и их коррекция с помощью прически».                                                                                              | 1 |    |
|         | 10.02 | Моделирование причесок. Подбор прически для определенного типа лица. Коррекция лица с помощью прически. Холодная волна на пальцах. Элементы холодной укладки. | 3 |    |
|         | 11.02 | Выполнение холодной волны на пальцах.                                                                                                                         | 1 |    |
|         | 17.02 | Горячие виды укладки. Повседневные (бытовые) прически. Накручивание на бигуди. Разбор схем. Накручивание бигуди на манекенах.                                 | 3 |    |
|         | 18.02 | Горячие виды укладки. Отработка приемов работы утюжком.                                                                                                       | 1 |    |
|         | 24.02 | Моделирование прически после снятия бигуди. Уравновешивание причесок. Прически на каждый день. Стили причесок.                                                | 3 |    |
|         | 25.02 | Горячие виды укладки. Отработка приемов работы плойкой.                                                                                                       | 1 |    |
| Март    | 03.03 | Прически для выпускного бала. Вечерние прически. Конкурсные прически. Подбор прически для себя. Выполнение эскиза.                                            | 3 | 19 |

|        |       |                                                                                                                                         |   |    |
|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|        | 04.03 | Выполнение эскиза прически.                                                                                                             | 1 |    |
|        |       | <b>Плетение кос и косичек.</b>                                                                                                          |   |    |
|        | 10.03 | История плетения. Основные техники плетения. Украшение для кос и косичек. Косички для девочек. Простая коса в три пряди. «Рыбий хвост». | 3 |    |
|        | 11.03 | Отработка плетения простой косы в три пряди. «Рыбий хвост».                                                                             | 1 |    |
|        | 17.03 | Сетка из прядей. Плетение жгутов. Причудливые косы. Великолепное кружево.                                                               | 3 |    |
|        | 18.03 | Отработка плетения сетки из прядей. Плетение жгутов. Причудливые косы. Великолепное кружево.                                            | 1 |    |
|        | 24.03 | Оригинальный колосок. Французская коса. Объемная коса. Пучок из объемной косы.                                                          | 3 |    |
|        | 25.03 | Отработка плетения оригинального колоска, французской и объемной косы. Пучок из объемной косы.                                          | 1 |    |
|        | 31.03 | Пучок из косы «рыбий хвост». Плетение «Водопад», «Бабочка».                                                                             | 3 |    |
| Апрель | 01.04 | Отработка плетения пучка из косы «рыбий хвост». Плетение «Водопад», «Бабочка».                                                          | 1 | 17 |
|        | 07.04 | Коса в греческом стиле. Кружево из волос. Коса-ирокез.                                                                                  | 3 |    |
|        | 08.04 | Отработка плетения косы в греческом стиле. Кружево из волос. Коса-ирокез.                                                               | 1 |    |
|        | 14.04 | Плетение жгутиков. Затейливые косы с сеткой из пряди. Плетение узлами.                                                                  | 3 |    |
|        | 15.04 | Отработка плетения жгутиков, затейливых кос с сеткой из пряди и плетения узлами.                                                        | 1 |    |
|        | 21.04 | Обруч из волос. Коса по краю волос. Плетение «Осьминожка» и «Снежинка».                                                                 | 3 |    |
|        | 22.04 | Отработка плетения обруча из волос, косы по краю волос. Плетение «Осьминожка» и «Снежинка».                                             | 1 |    |
|        |       | <b>Повторение пройденного материала</b>                                                                                                 |   |    |
|        | 28.04 | Основные понятия и термины по предмету. Выполнение творческой работы на тему «Плетение волос».                                          | 3 |    |
|        | 29.04 | Плетение волос на выбранную тему.                                                                                                       | 1 |    |
| Май    |       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                                                                  |   | 16 |
|        | 05.05 | Мастер-класс преподавателей и учащихся Академии индустрии красоты «Локон». Тема:                                                        | 3 |    |

|             |       |                                                                                                                                                       |   |     |
|-------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
|             |       | «Визаж».                                                                                                                                              |   |     |
|             | 06.05 | Выполнение творческой работы по результатам мастер-класса.                                                                                            | 1 |     |
|             |       | <b>Основы маникюра. Декоративное покрытие ногтей</b>                                                                                                  |   |     |
|             | 12.05 | Строение и функции ногтя. Косметические недостатки ногтя. Причины их возникновения и способы их устранения. Типы ногтя. Инструменты мастера маникюра. | 3 |     |
|             | 13.05 | Строение и функции ногтя. Косметические недостатки ногтя. Причины их возникновения и способы их устранения. Типы ногтя.                               | 1 |     |
|             | 19.05 | Назначение и виды маникюра. Порядок выполнения классического маникюра. Декоративное покрытие ногтей (повседневное и вечернее).                        | 3 |     |
|             | 20.05 | Выполнение классического маникюра.                                                                                                                    | 1 |     |
|             | 26.05 | Выполнение классического маникюра. Создание эскиза. Выполнение классического маникюра. Практическое выполнение задания.                               | 3 |     |
|             | 27.05 | Выполнение классического маникюра и покрытия.                                                                                                         | 1 |     |
| Июнь        | 02.06 | Выполнение классического маникюра. Практическое выполнение задания.                                                                                   | 3 | 19  |
|             | 03.06 | Выполнение декоративного покрытия ногтя.                                                                                                              | 1 |     |
|             | 09.06 | Выполнение классического маникюра. Практическое выполнение задания.                                                                                   | 3 |     |
|             | 10.06 | Выполнение декоративного покрытия ногтя.                                                                                                              | 1 |     |
|             |       | <b>Повторение пройденного материала</b>                                                                                                               |   |     |
|             | 16.06 | Основные понятия и термины по предмету. Выполнение творческой работы на тему «Маникюр».                                                               | 3 |     |
|             | 17.06 | Выполнение декоративного покрытия ногтя.                                                                                                              | 1 |     |
|             |       | <b>Контрольные и итоговые занятия.</b>                                                                                                                |   |     |
|             | 23.06 | Выполнение эскиза, прически и макияжа на модели в заданном стиле. Фотографирование.                                                                   | 3 |     |
|             | 24.06 | Доработка образа (эскиза). Тестирование.                                                                                                              | 1 |     |
|             | 30.06 | Выполнение прически и макияжа на модели в заданном стиле. Фотографирование.                                                                           | 3 |     |
| ИТОГО ЧАСОВ |       |                                                                                                                                                       |   | 164 |



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Создай свой имидж»**

**Год обучения - 2  
№ группы – 73 ХПО**

**Разработчик:**

Шахно Наталья Николаевна,  
педагог дополнительного образования

### **Особенности организации образовательного процесса второго года обучения.**

На втором году обучения обучающиеся совершенствуют свои знания по моделированию и плетению волос, учатся выполнению вечерних причесок и прическам на основе плетения волос. Кроме того, они выполняют дизайн ногтей и делают вечерний макияж. Также воспитанники познакомятся с понятием производственной и натуральной косметики. Дети учатся применять на практике полученные знания.

Обучающиеся получают более полную информацию о профессиях в сфере индустрии красоты, профессиональных образовательных учреждениях, они посетят различные профессиональные выставки и мастер-классы, а также примут участие в конкурсах различного уровня.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- расширение знаний по моделированию прически: вечерние и подиумные прически, прически на основе плетения;
- знакомство с правилами нанесения сложного, вечернего и подиумного макияжа;
- изучение правил личной гигиены и профилактики возможных неинфекционных и инфекционных заболеваний;
- знакомство с особенностями производственной и натуральной косметики;
- формирование умений и навыков правильного использования косметики для волос, кожи и ногтей;

Повышение общей информированности о возможности получения профессионального образования в выбранной сфере деятельности:

- расширение знаний о мире профессий в сфере индустрии красоты, образовательных учреждениях, готовящих специалистов в этой сфере;
- знакомство с известными представителями индустрии красоты – их творчеством, карьерой.

#### **Развивающие:**

- развитие комплекса умений и навыков по самооценке внешнего вида;
- формирование умения проектировать, создавать образ в соответствии с замыслом, реализовывать собственный замысел;
- формирование понятия о личной ответственности за своё здоровье и развитие познавательного интереса к изучению косметологии и гигиены;
- формирование умения работать в команде.

#### **Воспитательные:**

- формирование личной ответственности за своё здоровье и понимания ценности сохранения здоровья;
- воспитание корректности, толерантности к людям, коммуникабельности;
- воспитание бережного отношения к материалам, манекенам и инструментам.

## Содержание программы

### II год обучения

| №<br>п/<br>п | Раздел                            | Теория                                                                                                                                                                               | Практика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | Вводное занятие                   | Беседа о целях и задачах программы. Вводный инструктаж по технике безопасности и правила работы в ЦТиО.                                                                              | Анкетирование. Круглый стол на тему: «Красота и я».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2            | Основы гигиены.<br>Укладка волос. | Виды мытья. Косметика для волос. Укладочные средства. Укладка волос. Техника безопасности при работе с горячими инструментами. Сложная укладка волос.                                | Выполнение мытья головы.<br>Выполнение сушки волос.<br>Выполнение укладки волос.<br>Выполнение укладки волос при помощи горячих инструментов.<br>Выполнение сложной укладки волос.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3            | Вечерний и подиумный макияж.      | Основы декоративной косметики. Косметические средства. Правила санитарии и гигиены при работе с кожей лица. Средства декоративной косметики. Основы цветометрии. Моделирование лица. | Практическая отработка правил применения и приемов использования различных косметических средств: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тональные кремы.</li> <li>• Корректоры.</li> <li>• Пудры.</li> <li>• Румяна.</li> <li>• Тени для век.</li> <li>• Карандаши.</li> <li>• Помада для губ.</li> <li>• Тушь для ресниц.</li> <li>• Искусственные ресницы, ст перья, блестки.</li> </ul> Выполнение эскиза. Выполнение вечернего (подиумного) макияжа. |
| 4            | Плетение сложных кос и косичек.   | Основные техники плетения.                                                                                                                                                           | Отработка основных техник плетения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Простая коса в три пряди. Плетение узлами.</li> <li>• «Рыбий хвост». Канатное плетение.</li> <li>• Оригинальный колосок. Аж коса.</li> <li>• Скользящая коса. «Водопад»</li> <li>• Простая французская коса. (Плетение с захватом одной стороны).</li> <li>• Обратная французская коса</li> </ul>                                                                              |

|   |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Коса по краю волос.</li> <li>• Коса в четыре пряди.</li> <li>• Коса в пять или шесть прядей «Рыбий хвост» на частично собранных волосах.</li> <li>• «Бабочка».</li> <li>• Пучок из косы.</li> <li>• Французские косы на каждый день.</li> <li>• Боковые косы.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5 | <p>Моделирование. Сложные вечерние прически с элементами плетения.</p> | <p>Моделирование. Понятие «композиция прически». Основные законы композиции. Компоненты композиции. Композиционные средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пропорции</li> <li>• Канон</li> <li>• Масштаб</li> <li>• Симметрия и асимметрия.</li> </ul> <p>Оформление лицевой части прически. Выполнение сложных причесок. Украшения для вечерних причесок.</p> | <p>Выполнение сложных причесок по образцу. Эскиз. Выполнение вечерних и подиумных причесок с элементами плетения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Змейки».</li> <li>• Коса-змейка.</li> <li>• Игра плетений.</li> <li>• Французская коса-роза.</li> <li>• Объемная греческая коса.</li> <li>• Вечерняя прическа из простых кос.</li> <li>• «Русалка».</li> <li>• Пучок с изысканной косой</li> <li>• Прическа для вечеринки.</li> <li>• Сетка из прядей.</li> <li>• Плетение из жгутов.</li> <li>• Причудливые косы.</li> <li>• Фантазия из французских кос</li> <li>• Великолепное кружево.</li> <li>• Прически для особых случаев</li> </ul> |
| 6 | <p>Маникюр. Сложный дизайн ногтей.</p>                                 | <p>Правила санитарии и гигиены при выполнении маникюра (педикюра). Порядок выполнения классического маникюра. Порядок выполнения классического педикюра. Дизайн ногтей. Работа с аквагелем.</p>                                                                                                                                                                               | <p>Порядок выполнения классического маникюра. Выполнение различных видов покрытия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Покрытие «Френч».</li> <li>• Покрытие «Напыление».</li> <li>• Покрытие «Полоски».</li> <li>• Покрытие «Тигровое».</li> <li>• Покрытие «Точки».</li> </ul> <p>Выполнение эскиза.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7 | <p>Материаловедение.</p>                                               | <p>Состав косметических средств. Разделение на группы. Средства по уходу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Тренинг по работе со средствами по уходу за волосами и телом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шампуни.</li> <li>• Мыла</li> <li>• Лосьоны.</li> </ul> <p>Крема.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



|    |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | Уход за волосами.<br>Лечение, ламинирование. | Уход за волосами. Спа-уход.<br>Ламинирование.                                                                                                                                                                                                                   | Спа-уход за волосами.<br>Ламинирование. Спа-<br>обертывание волос.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 9  | Профориентационная<br>деятельность           | Профессии: стилист, визажист,<br>парикмахер, мастера ногтевого<br>сервиса. - Сервис в индустрии<br>красоты и моды.-<br>Профессиональные маршруты.<br>Положение о выставке,<br>конкурсе. Основные требования<br>к выставочным работам.<br>Критерии оценки работ. | Беседа о профессиях в сфере<br>индустрии красоты.<br>Тематические встречи и мастер-<br>классы со студентами и<br>преподавателями ПОУ<br>(колледжей, академий,<br>институтов). Экскурсии на<br>выставки в области индустрии<br>красоты, в академию<br>парикмахерского искусства,<br>профессиональные колледжи.<br>Участие в конкурсах<br>профессионального мастерства<br>разного уровня. |
| 10 | Повторение пройденного<br>материала          | Основные понятия и термины<br>по предмету.                                                                                                                                                                                                                      | Выполнение самостоятельной<br>творческой работы,<br>направленной на закрепление и<br>повторение пройденного<br>материала.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11 | Контрольные и итоговые<br>занятия.           | Подведение итогов года.                                                                                                                                                                                                                                         | Выполнение прически и макияжа<br>на модели по индивидуальному<br>эскизу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные:**

К концу обучения по программе обучающийся:

- получит позитивный опыт работы в коллективе;
- приобретет опыт творческого общения, созидательной деятельности;
- станет более аккуратным, научится бережно относиться к манекенам и инструментам.

### **Метапредметные:**

обучающийся

- приобретет опыт проектирования при создании образа в соответствии с замыслом, реализует свой замысел;
- получит опыт при выработке и использовании критериев оценки своей работы;
- получит опыт включения в групповую работу
- приобретет опыт участия в обсуждении проблемных вопросов
- разовьет умение находить общее решение в совместной творческой деятельности при выполнении практических работ,
- разовьет умение высказывать собственное мнение, аргументировать его, а также учитывать позицию собеседника.

### **Предметные:**

обучающийся

- получит навыки выполнения правил личной гигиены;
- приобретет опыт моделирования вечерних и подиумных причесок, также научится выполнять прически на основе плетения, корректировать лицо с помощью прически и макияжа;
- научится различным приемам нанесения сложного, вечернего и подиумного макияжа;
- получит знания по использованию косметических средств по уходу за волосами, лицом и телом;

получит знания по уходу за руками и научится основным приемам выполнения классического маникюра;

Учащийся повысит общую информированность о возможности получения профессионального образования в выбранной сфере деятельности:

- расширит представление о профессиях в сфере индустрии красоты, образовательных учреждениях, готовящих специалистов в индустрии красоты;
- получит представление об известных представителях индустрии красоты – их творчестве, карьере.

Обучающийся повысит общую информированность о возможности получения профессионального образования в выбранной сфере деятельности и приобретет представление:

- о профессиях и специальностях в сфере индустрии красоты;
- об отдельных образовательных учреждениях, готовящих специалистов в области парикмахерского искусства и косметологии;
- о модельерах и стилистах прошлого и современности – их творчестве, карьере.

**Календарно-тематический план**  
**Программа «Создай свой имидж»**  
**II год обучения**  
**Группа № 73**  
**Педагог Шахно Наталья Николаевна**  
**2025-2026 учебный год**  
**Вторник, среда**

| <i>Месяц</i>    | <i>Число</i> | <i>Раздел программы.</i>                                                                                                                             | <i>Количество часов</i> | <i>Итого часов в месяц</i> |
|-----------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|
|                 |              | <i>Тема. Содержание</i>                                                                                                                              |                         |                            |
| <b>Сентябрь</b> |              | <b>Вводное занятие</b>                                                                                                                               |                         | <b>17</b>                  |
|                 | 02.09        | Беседа о целях и задачах программы. Рассуждение на тему «Мир красоты».                                                                               | <b>1</b>                |                            |
|                 | 03.09        | Вводный инструктаж по ТБ и правила работы в ЦТиО. Выполнение творческой работы на тему «Мир красоты». Беседа, посвященная началу блокады Ленинграда. | <b>3</b>                |                            |
|                 |              | <b>Основы гигиены. Укладка волос.</b>                                                                                                                |                         |                            |
|                 | 09.09        | Виды мытья. Косметические средства для волос. Укладочные средства.                                                                                   | <b>1</b>                |                            |
|                 | 10.09        | Укладка волос. Техника безопасности при работе с горячими инструментами. Выполнение эскиза «Сложная укладка волос».                                  | <b>3</b>                |                            |
|                 | 16.09        | Мытье головы, укладка.                                                                                                                               | <b>1</b>                |                            |
|                 | 17.09        | Выполнение мытья головы и укладки. Работа в парах.                                                                                                   | <b>3</b>                |                            |
|                 | 23.09        | Сложная укладка волос.                                                                                                                               | <b>1</b>                |                            |
|                 | 24.09        | Выполнение сложной укладки волос. Работа в парах.                                                                                                    | <b>3</b>                |                            |
|                 |              | <b>Повторение пройденного материала</b>                                                                                                              |                         |                            |
|                 | 30.09        | Выполнение эскиза творческой работы «Вечерняя укладка волос».                                                                                        | <b>1</b>                |                            |
| <b>Октябрь</b>  | 01.10        | Основные понятия и термины по предмету. Выполнение творческой работы «Вечерняя укладка волос».                                                       | <b>3</b>                | <b>19</b>                  |
|                 |              | <b>Вечерний и подиумный макияж.</b>                                                                                                                  |                         |                            |
|                 | 07.10        | Основы декоративной косметики. Косметические средства.                                                                                               | <b>1</b>                |                            |
|                 | 08.10        | Правила санитарии и гигиены при работе с кожей лица. Средства декоративной косметики. Выполнение эскиза «Вечерний макияж».                           | <b>3</b>                |                            |

|         |       |                                                                                           |   |    |
|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|         | 14.10 | Отработка основных техник нанесения тона и корректора на лицо.                            | 1 |    |
|         | 15.10 | Сложный вечерний макияж. Моделирование. Работа в парах.                                   | 3 |    |
|         | 21.10 | Отработка основных техник нанесения теней.                                                | 1 |    |
|         | 22.10 | Выполнение вечернего макияжа. Работа в парах.                                             | 3 |    |
|         | 28.10 | Отработка основных техник нанесения стрелок на глаза.                                     | 1 |    |
|         | 29.10 | Выполнение вечернего макияжа. Работа в парах.                                             | 3 |    |
| Ноябрь  |       | <b>Профориентационная деятельность.</b>                                                   |   | 15 |
|         | 05.11 | Мастер-класс преподавателей и учащихся Академии индустрии красоты «Локон». Тема: «Визаж». | 3 |    |
|         | 11.11 | Выполнение творческой работы по результатам мастер-класса.                                | 1 |    |
|         | 12.11 | Посещение городского фестиваля творческих профессий «Магия стиля».                        | 3 |    |
|         | 18.11 | Выполнение творческой работы по итогам посещения фестиваля «Магия стиля».                 | 1 |    |
|         |       | <b>Вечерний и подиумный макияж.</b>                                                       |   |    |
|         | 19.11 | Выполнение вечернего макияжа. Работа в парах.                                             | 3 |    |
|         | 25.11 | Отработка основных техник нанесения помады.                                               | 1 |    |
|         | 26.11 | Выполнение вечернего макияжа. Работа в парах.                                             | 3 |    |
| Декабрь | 02.12 | Выполнение вечернего макияжа.                                                             | 1 | 16 |
|         | 03.12 | Знакомство с аквагримом. Техники нанесения.                                               | 3 |    |
|         | 09.12 | Отработка основных техник нанесения аквагрима.                                            | 1 |    |
|         | 10.12 | Работа аквагримом в парах.                                                                | 3 |    |
|         | 16.12 | Выполнение творческой работы аквагримом «Символ Нового года».                             | 1 |    |
|         |       | <b>Профориентационная деятельность.</b>                                                   |   |    |
|         | 17.12 | Мастер-класс для учащихся и родителей имидж-студии «Зимушка-Зима».                        | 3 |    |
|         | 23.12 | Выполнение эскиза праздничного макияжа «Новогоднее настроение».                           | 1 |    |
|         |       | <b>Вечерний и подиумный макияж.</b>                                                       |   |    |

|         |       |                                                                                                                      |   |    |
|---------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|         | 24.12 | Выполнение праздничного макияжа «Новогоднее настроение». Работа в парах.                                             | 3 |    |
| Январь  | 13.01 | Выполнение творческой работы: «Мой новогодний макияж».                                                               | 1 | 12 |
|         | 14.01 | Инструктаж по ТБ. Выполнение макияжа «Зима». Работа в парах.                                                         | 3 |    |
|         | 20.01 | Выполнение коллажа, как источник вдохновения «Зимняя сказка».                                                        | 1 |    |
|         |       | <b>Повторение пройденного материала</b>                                                                              |   |    |
|         | 21.01 | Выполнение творческой работы «Зимняя сказка». Работа в парах.                                                        | 3 |    |
|         | 27.07 | Основные понятия и термины по предмету. Тестирование.                                                                | 1 |    |
|         |       | <b>Плетение сложных кос и косичек.</b>                                                                               |   |    |
|         | 28.01 | Основные техники плетения. Коса в три пряди. Плетение узлами. Простая французская коса. Обратная коса.               | 3 |    |
| Февраль | 03.02 | Отработка плетения косы в три пряди, узлами, французской и обратной кос.                                             | 1 | 16 |
|         | 04.02 | Рыбий хвост». Оригинальный колосок. Ажурная коса. Боковые косы.                                                      | 3 |    |
|         | 10.02 | Отработка плетений «Рыбий хвост», оригинального колоска, ажурной косы и боковых кос.                                 | 1 |    |
|         | 11.02 | Скользящая коса. Водопад. Коса по краю волос. Пучок из косы.                                                         | 3 |    |
|         | 17.02 | Отработка плетений скользких кос, «Водопада», кос по краю волос и пучка из косы.                                     | 1 |    |
|         | 18.02 | Французская коса с захватом с одной стороны. Канатное плетение. Французские косы на каждый день.                     | 3 |    |
|         | 24.02 | Отработка плетений французской косы с захватом с одной стороны, канатного плетения и французских кос на каждый день. | 1 |    |
|         | 25.02 | Коса в четыре пряди, пять прядей. Коса в шесть прядей. Сетка из волос.                                               | 3 |    |
| Март    | 03.03 | Отработка плетений кос в четыре, пять и шесть прядей. Сетка из волос.                                                | 1 | 17 |
|         |       | <b>Моделирование. Сложные вечерние прически с элементами плетения.</b>                                               |   |    |
|         | 04.03 | Моделирование. Понятие «композиция прически». Основные законы композиции.                                            | 3 |    |
|         | 10.03 | Выполнение эскиза прически с учетом законов композиции.                                                              | 1 |    |

|        |       |                                                                                                                                                                       |   |    |
|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|        | 11.03 | Оформление лицевой части прически. Типы лица.<br>Подбор прически к определенному типу лица.<br>Коррекция лица с помощью прически.<br>Украшения для вечерних причесок. | 3 |    |
|        | 17.03 | Работа с эскизом.                                                                                                                                                     | 1 |    |
|        | 18.03 | Прическа «Бабочка». Прическа «Игра плетений».                                                                                                                         | 3 |    |
|        | 24.03 | Отработка элементов причесок «Бабочка» и «Игра плетений».                                                                                                             | 1 |    |
|        | 25.03 | Сетка из прядей. Плетение жгутов. Причудливые косы. Великолепное кружево.                                                                                             | 3 |    |
|        | 31.03 | Отработка элементов причесок.                                                                                                                                         | 1 |    |
| Апрель | 01.04 | Вечерняя прическа из простых кос. Вечерняя прическа «Русалка». Фантазия из французских кос.                                                                           | 3 | 19 |
|        | 07.04 | Отработка элементов причесок.                                                                                                                                         | 1 |    |
|        |       | <b>Повторение пройденного материала</b>                                                                                                                               |   |    |
|        | 08.04 | Основные понятия и термины по предмету.<br>Выполнение творческой работы «Моделирование».                                                                              | 3 |    |
|        | 14.04 | Отработка элементов причесок.                                                                                                                                         | 1 |    |
|        |       | <b>Профориентационная деятельность.</b>                                                                                                                               |   |    |
|        | 15.04 | Мастер-класс от косметолога «Окрашивание и коррекция бровей»                                                                                                          | 3 |    |
|        | 21.04 | Отработка окрашивания и коррекции бровей.                                                                                                                             | 1 |    |
|        |       | <b>Маникюр. Педикюр. Сложный дизайн ногтей.</b>                                                                                                                       |   |    |
|        | 22.04 | Правила санитарии и гигиены при выполнении маникюра (педикюра). Порядок выполнения классического маникюра (педикюра).                                                 | 3 |    |
|        | 28.04 | Выполнение классического маникюра с покрытием.                                                                                                                        | 1 |    |
| Май    | 29.04 | Покрытие «Напыление». Покрытие «Френч». Работа на типсах.                                                                                                             | 3 | 16 |
|        | 05.05 | Выполнение классического педикюра с покрытием.                                                                                                                        | 1 |    |
|        |       | <b>Маникюр. Педикюр. Сложный дизайн ногтей.</b>                                                                                                                       |   |    |
|        | 06.05 | Покрытие «Полоски». Покрытие «Тигровое». Покрытие «Точки». Работа на типсах.                                                                                          | 3 |    |
|        | 12.05 | Выполнение сложного дизайна ногтей.                                                                                                                                   | 1 |    |
|        |       | <b>Материаловедение</b>                                                                                                                                               |   |    |

|                    |       |                                                                 |   |            |
|--------------------|-------|-----------------------------------------------------------------|---|------------|
|                    | 13.05 | Состав косметических средств. Разделение на группы.             | 3 |            |
|                    | 19.05 | Подбор косметических средств для себя.                          | 1 |            |
|                    |       | <b>Уход за волосами. Лечение, ламинирование.</b>                |   |            |
|                    | 20.05 | Уход за волосами. СПА-уход. СПА-обертывание. Работа в парах.    | 3 |            |
|                    | 26.05 | Выполнение СПА-ухода по выбору учащегося.                       | 1 |            |
|                    | 27.05 | Ламинирование волос. Работа в парах.                            | 3 |            |
| Июнь               | 02.06 | Выполнение ламинирования волос.                                 | 1 | 17         |
|                    |       | <b>Повторение пройденного материала</b>                         |   |            |
|                    | 03.06 | Основные понятия и термины по предмету. Выполнение задания.     | 3 |            |
|                    | 09.06 | Выполнение задания.                                             | 1 |            |
|                    |       | <b>Профориентационная деятельность.</b>                         |   |            |
|                    | 10.06 | Экскурсия в салон красоты.                                      | 3 |            |
|                    | 16.06 | Выполнение задания по итогам экскурсии.                         | 1 |            |
|                    |       | <b>Контрольные и итоговые занятия.</b>                          |   |            |
|                    | 17.06 | Работа творческой направленности в технике по выбору учащегося. | 3 |            |
|                    | 23.06 | Работа творческой направленности в технике по выбору учащегося. | 1 |            |
|                    | 24.06 | Работа творческой направленности в технике по выбору учащегося. | 3 |            |
|                    |       | <b>Повторение пройденного материала</b>                         |   |            |
|                    | 30.06 | Тестирование.                                                   | 1 |            |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b> |       |                                                                 |   | <b>164</b> |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.В.Худова  
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Создай свой имидж»**

**Год обучения - 3  
№ группы – 74 ХПО**

**Разработчик:**

**Шахно Наталья Николаевна,  
педагог дополнительного образования**



### **Особенности организации образовательного процесса второго года обучения.**

На третьем году обучения обучающиеся совершенствуют свои знания и умения по моделированию и плетению волос, учатся выполнять подиумные прически, они знакомятся с приемами демонстрации, презентации творческого образа, продукта на конкурсах, концертах, мероприятиях. Кроме того, учащиеся выполняют дизайн ногтей и подиумный макияж, работают с аквагримом. Они знакомятся с различными видами окрашивания волос, а также с их лечением. Обучающиеся отрабатывают на практике полученные знания.

Обучающимся будут созданы условия для осознанного планирования карьеры (выбор профессионального маршрута).

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- расширение знаний по моделированию прически: вечерние и подиумные прически, прически на основе плетения;
- формирование умений и навыков правильного использования косметики для волос, кожи и ногтей;
- расширение знаний по уходу за руками и ногтями, предупреждение различных заболеваний;
- умение правильно ухаживать за кожей лица и тела;
- знакомство с особенностями поддержания эстетики внешности;
- умение правильно выполнять различные виды и макияжа

Повышение общей информированности о возможности получения профессионального образования в выбранной сфере деятельности:

- знакомство с профессиями: парикмахер, косметолог, визажист-стилист, мастер маникюра (педикюра);
- знакомство с учебными заведениями, готовящими специалистов в сфере индустрии красоты
- знакомство с известными представителями индустрии красоты – их творчеством, карьерой.

#### **Развивающие:**

- развитие способности к анализу внешнего вида и результатов своего труда;
- формирование эстетического вкуса;
- развитие ответственности, самостоятельности в выполнении задания, умения планировать этапы работы;
- развитие адекватной самооценки своих способностей;
- развитие креативности, творческого мышления
- развитие критичности мышления, формирование устойчивости к информационным влияниям, умения отсеивать ненужную информацию;
- формирование умения проектировать, создавать образ в соответствии с замыслом, реализовывать собственный замысел;
- развитие общей информированности о возможности получения профессионального образования в выбранной сфере деятельности.

#### **Воспитательные:**

- формирование личной ответственности за своё здоровье, понимания ценности сохранения здоровья;
- привитие навыков аккуратности при плетении и моделировании;
- формирование корректности, толерантности к людям, основ коммуникативности;
- формирование мотивации достижения успеха

- воспитание гибкости мышления и принятия критики
- воспитание бережного отношения к материалам, манекенам, инструментам

## Содержание программы

### III год обучения

| №<br>п/<br>п | Раздел                                                          | Теория                                                                                                                                                                                        | Практика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | Вводное занятие                                                 | Беседа о задачах года обучения. Вводный инструктаж по технике безопасности и правила работы.                                                                                                  | Анкетирование. Круглый стол на тему: «Красота и я».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2            | Основы гигиены. Подиумные и фантазийные укладки волос.          | Мытье головы. Косметика для волос. Укладочные средства. Укладка волос. Подиумная и фантазийная укладка.                                                                                       | Выполнение мытья головы<br>Выполнение укладки волос.<br>Выполнение укладки волос при помощи горячих инструментов.<br>Эскиз укладки. Выполнение подиумной и фантазийной укладки волос по эскизу.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3            | Вечерний и подиумный макияж                                     | Основы декоративной косметики. Косметические средства. Средства декоративной косметики. Основы цветотипологии. Моделирование лица и «исправление» нюансов для различных типов лица. Аквагрим. | Практическая отработка правил применения и приемов использования различных косметических средств: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хайлайтеры.</li> <li>• Тональные кремы.</li> <li>• Корректоры.</li> <li>• Пудры.</li> <li>• Румяна.</li> <li>• Тени для век.</li> <li>• Карандаши.</li> <li>• Помада, блеск для губ.</li> <li>• Тушь для ресниц.</li> <li>• Аквагрим.</li> </ul> Выполнение эскиза. Выполнение подиумного макияжа по эскизу. |
| 4            | Моделирование. Сложные вечерние прически с элементами плетения. | Основные техники плетения. Выполнение сложных причесок. Украшения для вечерних и подиумных причесок.                                                                                          | Выполнение сложных причесок с использованием украшений: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Сетка из волос».</li> <li>• Игра плетений.</li> <li>• Плетение с лентой.</li> </ul> Прическа с украшением (цветы, сетка, лента, бусы и т.д.). Создание прически. Эскиз. Выполнение созданной прически.                                                                                                                                                |

|    |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | Материаловедение.                                 | Состав косметических средств. Разделение на группы.                                                                                                                                                                                                                                                | Правильный подбор косметических средств.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6  | Уход за волосами. Окрашивание волос. Мелирование. | Косметические средства по уходу за волосами. Группы красителей для волос. Основы цветометрии. Окрашивание волос. Техники мелирования. Мелирование.                                                                                                                                                 | Косметические средства по уходу за волосами. Группы красителей для волос. Основы цветометрии. Окрашивание волос. Уход за волосами после окрашивания. Техники мелирования. Мелирование. Работа на манекенах.                                                                           |
| 7  | Долговременная укладка волос                      | Знакомство с долговременной укладкой. Знакомство с долговременным выпрямлением волос.                                                                                                                                                                                                              | Типы волос. От чего зависит красота завивки? Уход за волосами после завивки. Накручивание волос. От чего зависит качество выпрямления?                                                                                                                                                |
| 8  | Маникюр. Сложный дизайн ногтей. Педикюр.          | Основы выполнения маникюра (педикюра) Дизайн ногтей. Уход за руками. Парафиновые ванночки для рук.                                                                                                                                                                                                 | Порядок выполнения классического маникюра. Порядок выполнения классического педикюра. Парафиновая ванночка для рук. Выполнение эскиза. Выполнение дизайна ногтей по эскизу. Работа на типах.                                                                                          |
| 9  | Профориентационная деятельность                   | Профессии: парикмахер, стилист-визажист, мастер маникюра. Сервис в индустрии красоты и моды. Профессиональные маршруты. Учебные заведения. Конкурсы профессионального мастерства разного уровня. Положение о выставке, конкурсе. Основные требования к выставочным работам. Критерии оценки работ. | Беседа о профессиях и профессионалах в индустрии красоты. Викторина «Я выбираю профессию». Тематические встречи и мастер-классы со студентами и преподавателями ПОУ. Экскурсия в академию парикмахерского искусства. Участие в конкурсах профессионального мастерства разного уровня. |
| 10 | Повторение пройденного материала                  | Основные понятия и термины по предмету.                                                                                                                                                                                                                                                            | Выполнение самостоятельной творческой работы, направленной на закрепление и повторение пройденного материала. Презентация и обсуждение творческих работ.                                                                                                                              |
| 11 | Контрольные и итоговые занятия.                   | Подведение итогов года.                                                                                                                                                                                                                                                                            | Презентации на тему: «Красота и я».                                                                                                                                                                                                                                                   |

### Планируемые результаты освоения программы

#### Личностные:

К концу обучения по программе обучающийся:

- уважительное отношение к труду;
- умение бережно относиться к манекенам и инструментам;

- готовность и способность вести диалог и достигать взаимопонимания;
- разовьет гибкость мышления и умение адекватно реагировать на критику

обучающийся

- получит опыт участия в социально значимой деятельности; опыт общения с представителями профессий индустрии красоты
- разовьет стремление добиваться высоких результатов в выбранной сфере деятельности.

### **Метапредметные:**

обучающийся

- научится принципам проектирования, создания образа в соответствии с замыслом, реализация замысла;
- способность оригинально мыслить и самостоятельно решать творческие задачи станет более развитой;
- получит опыт включения в групповую работу, участия в обсуждении проблемных вопросов, научится высказывать собственное мнение и его аргументировать с учетом позиции собеседника;
- умение анализировать и объективно оценивать свои работы и работы других учащихся станет более развитым;
- критическое мышление станет более выраженным,
- устойчивость к информационным влияниям станет более сформированной.

### **Предметные:**

обучающийся

- овладеет навыками выполнения правил личной гигиены;
- научится работать с различными типами волос и инструментами;
- приобретет опыт моделирования и плетения волос;
- овладеет приемами различных техник плетения волос в повседневной жизни;
- научится использовать косметические средства по уходу за волосами, лицом и телом в повседневной жизни;
- получит практический опыт демонстрации, презентации творческого образа, продукта на конкурсах, концертах, мероприятиях

**Обучающийся повысит общую информированность о возможности получения профессионального образования в выбранной сфере деятельности:**

- расширить знания о профессиях: парикмахер, косметолог, визажист-стилист, мастер маникюра (педикюра);
- обогатит общее представление о профессиональных маршрутах, об образовательных учреждениях, готовящих специалистов в сфере индустрии красоты.

**Календарно-тематический план**  
**Программа «Создай свой имидж»**  
**III год обучения**  
**Группа № 74**  
**Педагог Шахно Наталья Николаевна**  
**2025-2026 учебный год**  
**Вторник, четверг**

| <i>Месяц</i>    | <i>Число</i> | <i>Раздел программы.</i>                                                                                                  | <i>Количество часов</i> | <i>Итого часов в месяц</i> |
|-----------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|
|                 |              | <i>Тема. Содержание</i>                                                                                                   |                         |                            |
| <b>Сентябрь</b> |              | <b>Вводное занятие</b>                                                                                                    |                         | <b>17</b>                  |
|                 | 02.09        | Беседа о целях и задачах программы. Анкетирование.                                                                        | <b>1</b>                |                            |
|                 | 04.09        | Вводный инструктаж по ОТ и ТБ и правилам поведения работы ЦТиО. Выполнение объемного эскиза «Подиумная укладка волос».    | <b>3</b>                |                            |
|                 |              | <b>Основы гигиены. Подиумные и фантазийные укладки волос</b>                                                              |                         |                            |
|                 | 09.09        | Работа с эскизом (дополнения).                                                                                            | <b>1</b>                |                            |
|                 | 11.09        | Техника безопасности при работе с электроинструментами. Мытье головы. Укладочные средства для волос.                      | <b>3</b>                |                            |
|                 | 16.09        | Элементы подиумной укладки волос.                                                                                         | <b>1</b>                |                            |
|                 | 18.09        | Мытье головы. Отработка элемента укладки волос «холодная волна».                                                          | <b>3</b>                |                            |
|                 | 23.09        | Отработка элемента укладки «роза».                                                                                        | <b>1</b>                |                            |
|                 | 23.09        | Выполнение подиумной укладки по эскизу.                                                                                   | <b>3</b>                |                            |
|                 | 30.09        | Отработка укладки волос «фьюжн».                                                                                          | <b>1</b>                |                            |
| <b>Октябрь</b>  | 02.10        | Выполнение подиумной укладки. Работа в парах.                                                                             | <b>3</b>                | <b>19</b>                  |
|                 |              | <b>Вечерний и подиумный макияж</b>                                                                                        |                         |                            |
|                 | 07.10        | Основы декоративной косметики. Косметические средства.                                                                    | <b>1</b>                |                            |
|                 | 09.10        | Правила санитарии и гигиены при работе с кожей лица. Выполнение эскиза «Моделирование лица».                              | <b>3</b>                |                            |
|                 | 14.10        | Работа с эскизом (дополнения).                                                                                            | <b>1</b>                |                            |
|                 | 16.10        | Средства декоративной косметики. Основы цветометрии. Моделирование лица и «исправление» нюансов для различных типов лица. | <b>3</b>                |                            |
|                 | 21.10        | Отработка основных техник нанесения тона,                                                                                 | <b>1</b>                |                            |

|         |       |                                                                                           |   |    |
|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|         |       | корректора и румян.                                                                       |   |    |
|         | 23.10 | Выполнение подиумного макияжа. Работа в парах.                                            | 3 |    |
|         | 25.10 | Отработка основных техник нанесения теней и стрелок тенями на глаза.                      | 1 |    |
|         | 30.10 | Выполнение подиумного макияжа. Работа в парах.                                            | 3 |    |
| Ноябрь  |       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |   | 15 |
|         | 06.11 | Мастер-класс преподавателей и учащихся Академии индустрии красоты «Локон». Тема: «Визаж». | 3 |    |
|         | 11.11 | Выполнение творческой работы по результатам мастер-класса.                                | 1 |    |
|         | 13.11 | Посещение Городского фестиваля творческих профессий «Магия стиля».                        | 3 |    |
|         | 18.11 | Выполнение творческой работы по итогам посещения фестиваля «Магия стиля».                 | 1 |    |
|         |       | <b>Вечерний и подиумный макияж</b>                                                        |   |    |
|         | 20.11 | Выполнение подиумного макияжа. Работа в парах.                                            | 3 |    |
|         | 25.11 | Отработка основных техник нанесения теней и стрелок карандашом на глаза.                  | 1 |    |
|         | 27.11 | Выполнение подиумного макияжа. Работа в парах.                                            | 3 |    |
| Декабрь | 02.12 | Отработка основных техник нанесения теней и стрелок жидкой подводкой на глаза.            | 1 | 16 |
|         | 04.12 | Выполнение подиумного макияжа. Работа в парах.                                            | 3 |    |
|         | 09.12 | Отработка основных техник нанесения помады.                                               | 1 |    |
|         | 11.12 | Создание творческого образа аквагримом. Работа в парах.                                   | 3 |    |
|         | 16.12 | Отработка основных техник нанесения аквагрима.                                            | 1 |    |
|         |       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |   |    |
|         | 18.12 | Мастер-класс для учащихся и родителей имидж-студии «Зимушка-Зима»                         | 3 |    |
|         | 23.12 | Выполнение эскиза «Зимушка-Зима».                                                         | 1 |    |
|         |       | <b>Вечерний и подиумный макияж</b>                                                        |   |    |
|         | 25.12 | Создание творческого образа «Снежная королева» аквагримом. Работа в парах.                | 3 |    |
| Январь  | 13.01 | Выполнение эскиза «Символ года».                                                          | 1 | 12 |
|         | 15.01 | Инструктаж по ТБ. Создание творческого образа «Символ года» аквагримом. Работа в парах.   | 3 |    |

|                |       |                                                                                                                  |   |           |
|----------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|
|                | 20.01 | Отработка основных техник нанесения аквагрима.                                                                   | 1 |           |
|                |       | <b>Повторение пройденного материала</b>                                                                          |   |           |
|                | 22.01 | Основные понятия и термины по предмету. Выполнение самостоятельной творческой работы.                            | 3 |           |
|                | 27.01 | Выполнение коллажа «Символ года».                                                                                | 1 |           |
|                |       | <b>Моделирование. Сложные вечерние прически с элементами плетения</b>                                            |   |           |
|                | 29.01 | Основные техники плетения. «Сетка из волос». Работа на манекенах.                                                | 3 |           |
| <b>Февраль</b> | 03.02 | Отработка плетения «Сетка из волос».                                                                             | 1 | <b>16</b> |
|                | 05.02 | Игра плетений. Плетение с лентой.                                                                                | 3 |           |
|                | 10.02 | Отработка плетения с лентой.                                                                                     | 1 |           |
|                | 12.02 | Прическа с украшением (цветы, сетка, ленты, бусы и т.д.). Работа на манекенах.                                   | 3 |           |
|                | 17.02 | Отработка прически с украшением.                                                                                 | 1 |           |
|                | 19.02 | Создание подиумной прически с элементами плетения. Эскиз.                                                        | 3 |           |
|                | 24.02 | Работа с эскизом (доработка).                                                                                    | 1 |           |
|                | 26.02 | Выполнение подиумной прически с элементами плетения на манекене.                                                 | 3 |           |
| <b>Март</b>    | 03.03 | Отработка элементов подиумной прически с элементами плетения.                                                    | 1 | <b>17</b> |
|                |       | <b>Повторение пройденного материала</b>                                                                          |   |           |
|                | 05.03 | Основные понятия и термины по предмету. Выполнение творческой работы «Подиумная прическа с элементами плетения». | 3 |           |
|                | 10.03 | Отработка элементов подиумной прически с элементами плетения.                                                    | 1 |           |
|                |       | <b>Материаловедение</b>                                                                                          |   |           |
|                | 12.03 | Состав косметических средств. Правильный подбор косметических средств.                                           | 3 |           |
|                | 17.03 | Подбор косметических средств для себя (волосы, кожа, ногти).                                                     | 1 |           |
|                |       | <b>Уход за волосами. Окрашивание волос. Мелирование</b>                                                          |   |           |
|                | 19.03 | Косметические средства по уходу за волосами. Ламинирование. СПА-процедуры. Технология выполнения.                | 3 |           |
|                | 24.03 | Выполнение СПА-процедеры для волос по выбору.                                                                    | 1 |           |
|                | 26.03 | Окрашивание волос. Основ цветометрии.                                                                            | 3 |           |

|        |       |                                                                                                        |   |    |
|--------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|        | 31.03 | Выполнение окрашивания волос на прядях-муляжах.                                                        | 1 |    |
| Апрель | 02.04 | Мелирование волос. Техники мелирования.                                                                | 3 | 19 |
|        | 07.04 | Отработка основных техник мелирования на прядях-муляжах.                                               | 1 |    |
|        |       | <b>Долговременная укладка волос</b>                                                                    |   |    |
|        | 09.04 | Типы волос. Технология выпрямления и завивки волос.                                                    | 3 |    |
|        | 14.04 | Отработка основных приемов выпрямления и завивки волос.                                                | 1 |    |
|        |       | <b>Повторение пройденного материала</b>                                                                |   |    |
|        | 16.04 | Основные понятия и термины по предмету. Выполнение творческой работы по выбору учащегося.              | 3 |    |
|        | 21.04 | Отработка основных приемов окрашивания, выпрямления и завивки волос.                                   | 1 |    |
|        |       | <b>Маникюр. Сложный дизайн ногтей. Педикюр</b>                                                         |   |    |
|        | 23.04 | Правила санитарии и гигиены при выполнении маникюра (педикюра). Основы выполнения маникюра и педикюра. | 3 |    |
|        | 28.04 | Выполнение классического маникюра.                                                                     | 1 |    |
|        | 30.04 | Выполнение эскиза «Сложный дизайн ногтей». Работа на типсах.                                           | 3 |    |
| Май    | 05.05 | Выполнение эскиза «Сложный дизайн ногтей».                                                             | 1 | 16 |
|        | 07.05 | Сложный дизайн ногтей. Работа на типсах.                                                               | 3 |    |
|        | 12.05 | Выполнение эскиза «Сложный дизайн ногтей».                                                             | 1 |    |
|        | 14.05 | Сложный дизайн ногтей. Работа на типсах.                                                               | 3 |    |
|        | 19.05 | Выполнение классического педикюра.                                                                     | 1 |    |
|        |       | <b>Повторение пройденного материала</b>                                                                |   |    |
|        | 21.05 | Основные понятия и термины по предмету. Выполнение самостоятельной творческой работы.                  | 3 |    |
|        | 26.05 | Выполнение классического маникюра со сложным дизайном ногтей.                                          | 1 |    |
|        | 28.05 | Работа творческой направленности в технике по выбору учащегося.                                        | 3 |    |
| Июнь   | 02.06 | Выполнение классического педикюра со сложным дизайном ногтей.                                          | 1 | 17 |
|        |       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                                 |   |    |
|        | 04.06 | Экскурсия в салон красоты.                                                                             | 3 |    |
|        | 09.06 | Творческая работа по итогам экскурсии.                                                                 | 1 |    |



|                    |       |                                                                                |   |            |
|--------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------|---|------------|
|                    | 11.06 | Мастер-класс от косметолога «Окрашивание и коррекция бровей».                  | 3 |            |
|                    | 16.06 | Отработка окрашивания и коррекции бровей.                                      | 1 |            |
|                    |       | <b>Контрольные и итоговые занятия</b>                                          |   |            |
|                    | 18.06 | Подведение итогов года.<br>Подготовка презентаций на тему: «Красота и я».      | 3 |            |
|                    | 23.06 | Работа с презентацией.                                                         | 1 |            |
|                    | 25.06 | Подведение итогов года.<br>Выступление с презентациями на тему: «Красота и я». | 3 |            |
|                    | 30.06 | Тестирование.                                                                  | 1 |            |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b> |       |                                                                                |   | <b>164</b> |