

**Частное учреждение дополнительного образования  
«Академия образования «Планета Красоты»**

***УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ЧУДО «Академия образования  
«Планета Красоты» № 16  
от «15» июля 2021 г.***

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по курсу «Маникюр, педикюр и наращивание ногтей  
для начинающих»**

**г. Москва  
2021**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Часто под словом «маникюр» подразумевают только дизайн ногтей. Это неправильно, потому что красота невозможна там, где нет чистоты и ухоженности. Мастер маникюра-педикюра знает всё об уходе за ногтями.

Профессия мастера маникюра-педикюра предполагает чуткость пальцев, хорошую координацию движений, хорошую мелкую моторику, нормальное цветовосприятие, способность к кропотливому труду, умение находить контакт с разными людьми.

Известно, что создание стильного и привлекательного образа просто невозможно без красивого маникюра, подчеркивающего красоту и ухоженность рук. Но отнюдь не всех женщин бог одарил идеальными пальцами с ногтями безупречной формы и крепкими ногтевыми пластинами. И для многих чувствительных натур такие недостатки становятся источником переживаний и стресса. Искусство наращивания ногтей как раз помогает решить подобного рода проблемы.

Вы научитесь также и секретам правильного ухода за наращенными и накладными ногтями, снятию таковых и удалению тканевых покрытий. Слушатели, которые успешно овладеют всеми современными техниками и методиками маникюра, педикюра и наращивания, получают надежный арсенал навыков, необходимых для профессионального уровня мастерства.

Предоставленная программа позволяет создать эффективную, целенаправленную систему вхождения человека в мир красоты, как основы духовно- нравственного развития личности

**Цели:** вооружить знаниями основ маникюра-педикюра, формирование основных навыков выполнения технологий маникюра-педикюра, вооружить учащихся знаниями основ наращивания ногтей, формирование основных навыков выполнения технологий наращивания ногтей.

**Задачи:** формирование знаний и умений, навыков по направлению «Маникюр, педикюр и наращивание ногтей для начинающих».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

В результате изучения программного материала курса слушатель должен:

**Знать:** строение и свойства кожи рук, ног и ногтей; правила, способы и приемы выполнения работ; рецептуру косметических и декоративных средств по уходу за руками и их воздействие на кожу ; устройства и правила эксплуатации аппаратуры и инструмента; правила санитарии и гигиены; основные правила композиции; правила пользования инструментами и принадлежностями для наращивания ногтей; общие сведения о строении и здоровье ногтей; технику наращивания ногтей; материалы для наращивания ногтей.

**Уметь:** проводить процедуры маникюра, педикюра, демонстрировать навыки на болванках и типсах; проводить массаж ног и рук (на болванках); уметь правильно работать с материалом; правильно компоновать, использовать техники по дизайну ногтей (нанесение рисунка, использование трафаретов); аккуратно работать с материалом; уметь правильно использовать материалы по наращиванию ногтей; рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности;

производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов; производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места; осматривать на предмет повреждений кожу рук, ног и ногти рук, ног, выявлять потребности клиента; использовать оборудование, аппаратуру, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации и технологией выполнения маникюра и педикюра.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Реализация программы производится в полном объеме, качество переподготовки обучающихся соответствует установленным требованиям, применяемые формы, средства, методы обучения и воспитания соответствуют возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Основными формами обучения являются теоретические и практические занятия. Теоретическое обучение проводится в учебных кабинетах, с использованием современных информационных технологий. Практические занятия также проходят в специализированных кабинетах, в которых имеется все необходимое оборудование для проведения занятий.

Учебные кабинеты имеют достаточную техническую оснащенность, пропускную способность и соответствуют установленным для них требованиям безопасности.

Обучение проводят преподаватели, имеющие соответствующую квалификацию, применяющие рациональные приемы поиска, отбора и использования информации, ориентируются в литературе по профилю образовательной программы.

Наполняемость учебной группы не превышает 20 человек.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий составляет 1 академический час (40 минут).

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН:**

Категория слушателей - сторонние слушатели  
 Срок обучения - 1,5 мес./ 70 ак. часа  
 Форма обучения - очно-заочно  
 Режим занятий - 3-6 ак. часов в день

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, академических часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
<b>Часть 1</b>	<b>МАНИКЮР И ПЕДИКЮР</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	
<b>1</b>	<b>Санитария и гигиена</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
<b>2</b>	<b>Педикюр</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	
<b>3</b>	<b>Маникюр</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	
<b>4</b>	<b>Уход за кожей рук и ног</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
<b>5</b>	<b>Контрольная работа</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	

<b>Часть 2</b>	<b>НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	
<b>1</b>	<b>Анатомия ногтя</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
<b>2</b>	<b>Наращивание ногтей гелем на типсах, формах</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	
<b>3</b>	<b>Наращивание ногтей акрилом на типсах, формах</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>4</b>	<b>Дизайн ногтей</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
<b>5</b>	<b>Приемы коррекции, ремонта, снятия геля</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
<b>6</b>	<b>Этика работы с клиентами</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
<b>7</b>	<b>Контрольная работа</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Контрольная работа</b>
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>17</b>	<b>53</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>Сроки обучения по программе</b>	<b>День освоения программы</b>	<b>Темы программы, в соответствии с учебным планом</b>
1,5 месяца	1 день	Санитария и гигиена
	2 день	Педикюр
	3 день	Педикюр
	4 день	Маникюр
	5 день	Маникюр
	6 день	Маникюр
	7 день	Уход за кожей рук и ног. Контрольная работа.
	8 день	Анатомия ногтя
	9 день	Наращивание ногтей гелем на типсах, формах
	10 день	Наращивание ногтей гелем на типсах, формах
	11 день	Дизайн ногтей

	12 день	Приемы коррекции, ремонта, снятия геля. Этика работы с клиентами.
	13 день	Контрольная работа

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Категория слушателей - сторонние слушатели  
 Срок обучения - 1,5 мес./ 70 ак. часов  
 Форма обучения - очно-заочно  
 Режим занятий - 3-6 ак. часов в день

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего академических часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические, лаб., семинар. занятия	
<b>Часть 1</b>	<b>МАНИКЮР И ПЕДИКЮР</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	
<b>1</b>	<b>Санитария и гигиена</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
1.1	Санитария и дезинфекция инструментов и рабочих поверхностей	1	1	0	
1.2	Оснащение и требование к кабинету	1	1	0	
1.3	физиология, гигиена	1	1	0	
<b>2</b>	<b>Педикюр</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	
2.1	Технология педикюрных работ	1	1	0	
2.2	Педикюр классический (обрезной)	2	0	2	
2.3	Педикюр европейский	2	0	2	
2.4	Педикюр детский	2	0	2	
2.5	Педикюр мужской	2	0	2	
2.6	Французский педикюр	2	0	2	
2.7	Горячий масляный педикюр	2	0	2	

<b>3</b>	<b>Маникюр</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	
3.1	Технология маникюрных работ	1	1	0	
3.2	Маникюр классический (обрезной)	2	0	2	
3.3	Маникюр европейский	2	0	2	
3.4	Маникюр детский	2	0	2	
3.5	Маникюр мужской	2	0	2	
3.6	Французский маникюр	2	0	2	
3.7	Горячий масляный маникюр	2	0	2	
3.8	Основы дизайна ногтей	4	0	4	
<b>4</b>	<b>Уход за кожей рук и ног</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
4.1	Релаксирующий массаж рук и ног	2	0	2	
4.2	Парафинотерапия рук и ног	1	0	1	
<b>5</b>	<b>Промежуточный контроль</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Контрольная работа</b>
<b>Часть 2</b>	<b>НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	
<b>1</b>	<b>Анатомия ногтя</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
1.1	Строение ногтевой пластины	1	1	0	
1.2	Архитектура ногтя и физиология	2	2	0	
<b>2</b>	<b>Наращивание ногтей гелем на типсах, формах</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	
2.1	Технология моделирования ногтей гелем	4	2	2	
2.2	Основы моделирования. Правила построения искусственных ногтей.	3	1	2	
2.3	Методика работы с типсами	3	0	3	
2.4	Методика работы с формами	3	0	3	
<b>3</b>	<b>Наращивание ногтей акрилом на типсах, формах</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
3.1	Технология моделирования ногтей акрилом	3	1	2	

3.2	Совмещение технологий гель+акрил	2	0	2	
<b>4</b>	<b>Дизайн ногтей</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
4.1	Основные техники нейл-арта, инструменты и материалы	1	1	0	
4.2	Виды дизайна ногтей (нейл-арта) с использованием различных материалов	3	0	3	
4.3	Наиболее распространенные сочетания в нейл-арте.	2	0	2	
<b>5</b>	<b>Приемы коррекции, ремонта, снятия геля</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
5.1	Коррекция любой сложности	1	0	1	
5.2	Снятием искусственного материала	2	0	2	
<b>6</b>	<b>Этика работы с клиентами</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
6.1	Правила обслуживания клиентов	1	1	0	
6.2	Психология общения, эффективность работы	1	1	0	
<b>7</b>	<b>Итоговый контроль</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Контрольная работа</b>
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>17</b>	<b>53</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Часть 1. МАНИКЮР И ПЕДИКЮР

#### Раздел 1. Санитария и гигиена

##### Тема 1. Санитария и дезинфекция инструментов и рабочих поверхностей

- Понятие о санитарии, её задачи
- Санитарно-гигиенические требования к мастеру: личная гигиена, чистота спецодежды, медосмотры
- Значение санитарии и гигиены в работе
- Санитарные правила в работе мастера по маникюру и педикюру

- Организация и содержание рабочего места мастера по маникюру и педикюру

## **Тема 2. Оснащение и требование к кабинету**

- Оборудование
- Инструменты
- Аксессуары
- Материалы
- Косметические средства

## **Тема 3. Физиология, гигиена**

- Понятие о гигиене
- Анатомия, гистология и физиология кожи, ногтя.
- Ногти, их строение, питание, рост, защитные функции

## **Раздел 2. Педикюр**

### **Тема 4. Технология педикюрных работ**

- Показания и противопоказания к педикюру
- Правила выполнения каждой операции

### **Тема 5. Педикюр классический (обрезной)**

- Правила и техника гигиенического классического обрезного маникюра
- Этапы проведения процедуры

### **Тема 6. Педикюр европейский**

- Правила и техника
- Этапы проведения процедуры

### **Тема 7. Педикюр детский**

- Правила и техника
- Этапы проведения процедуры

### **Тема 8. Педикюр мужской**

- Правила и техника
- Этапы проведения процедуры

### **Тема 9. Французский педикюр**

- Правила и техника
- Этапы проведения процедуры

### **Тема 10. Горячий масляный педикюр**

- Правила и техника
- Этапы проведения процедуры



### **Раздел 3. Маникюр**

#### **Тема 11. Технология маникюрных работ**

- Показания и противопоказания к маникюру
- Правила выполнения каждой операции

#### **Тема 12. Маникюр классический (обрезной)**

- Правила и техника
- Этапы проведения процедуры

#### **Тема 13. Маникюр европейский**

- Правила и техника
- Этапы проведения процедуры

#### **Тема 14. Маникюр детский**

- Правила и техника
- Этапы проведения процедуры

#### **Тема 15. Маникюр мужской**

- Правила и техника
- Этапы проведения процедуры

#### **Тема 16. Французский маникюр**

- Правила и техника
- Этапы проведения процедуры

#### **Тема 17. Горячий масляный маникюр**

- Правила и техника
- Этапы проведения процедуры

#### **Тема 18. Основы дизайна ногтей**

- Покрытие ногтей лаком
- Покрытие ногтей шеллаком
- Дизайн по мокрому лаку
- Различный дизайн акриловыми красками

### **Раздел 4. Уход за кожей рук и ног**

#### **Тема 19. Релаксирующий массаж рук и ног**

- Понятие о массаже кистей рук и ног
- Практические советы по уходу за кожей рук и ногтей.

## **Тема 20. Парафинотерапия рук и ног**

- Этапы проведения терапии
- Противопоказания к процедуре

## **Часть 2. НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ**

### **Раздел 1. Анатомия ногтя**

#### **Тема 1. Строение ногтевой пластины**

- Что нужно знать о ногтях.
- Строение ногтя.

#### **Тема 2. Архитектура ногтя и физиология**

- Типы ногтей
- Формы ногтей.
- Линия улыбки

### **Раздел 2. Нарращивание ногтей гелем на типсах, формах**

#### **Тема 3. Технология моделирования ногтей гелем**

- Что такое моделирование ногтей.
- История возникновения услуги моделирования ногтей.
- Химия материалов.
- Функции искусственных покрытий. Полимеры. Реакция полимеризации.
- Структура и прочность полимера.
- Усадка материала. Инициаторы. Гели. Адгезивы. Шелк, файбергласс, лен - материалы для укрепления ногтей.
- Сравнительная характеристика материалов.

#### **Тема 4. Основы моделирования. Правила построения искусственных ногтей**

- Основные линии и точки ногтя при моделировании.
- Типы ногтей в зависимости от типа арки. С-изгиб ногтя.
- Проверка правильности построения С-изгиба. Линия «улыбки». Боковые линии. Свободный край. Длина искусственных ногтей.
- Подготовка натуральных ногтей к моделированию. Санитарная обработка. Обработка кутикулы.
- Придание ногтям формы перед моделированием.
- Подготовка поверхности ногтя. Нанесение адгезивов.

#### **Тема 5. Методика работы с типсами**

- Методика работы с типсами
- Подготовка натурального ногтя
- Предварительная подготовка типсов
- Выбор клея для типсов
- Обрезание типсов. Запиливание типсов. Выкладывание на типсах

## **Тема 6. Методика работы с формами**

- Методика работы с формами
- Как правильно надевать формы? Подгонка формы
- Работа с гелем
- Выкладывание на формах

## **Раздел 3. Нарращивание ногтей акрилом на типсах, формах**

### **Тема 7. Технология моделирования ногтей акрилом**

- Моделирование в технике "френч"
- Комуфлирующая пудра - использование
- Техника работы с цветными акрилами

### **Тема 8. Совмещение технологий гель+акрил**

- Правила совмещения материалов
- Акрил + гель, гель + акрил, гель + акрил + гель

## **Раздел 4. Дизайн ногтей**

### **Тема 9. Основные техники нейл-арта, инструменты и материалы**

- Отработка техники «растяжка блестками»
- Отработка техники «френч» (классический, цветной, с блестками, декоративный, косой, двойной)

### **Тема 10. Виды дизайна ногтей (нейл-арта) с использованием различных материалов**

- Основы плоскостного дизайна (художественная роспись)
- Отработка основных прорисовок плоскостного дизайна
- Основы аквариумного дизайна
- Основы объемного дизайна

### **Тема 11. Наиболее распространенные сочетания в нейл-арте**

## **Раздел 5. Приемы коррекции, ремонта, снятия геля**

### **Тема 12. Коррекция любой сложности**

- Коррекция с помощью аппарата
- Восстановление ногтей
- «Французские» ногти, «итальянские» хрустальные ногти, наращивание ногтей на ногах

### **Тема 13. Снятие искусственного материала**

- Правила снятия искусственного материала и уход за ногтями после
- Снятие био-геля
- Снятие растворимых цветных гель лаков

## **Раздел 6. Этика работы с клиентами**

### **Тема 14. Правила обслуживания клиентов**

- Требования, предъявляемые к работникам сферы услуг
- Интерьер рабочего помещения

### **Тема 15. Психология общения, эффективность работы**

- Психологические аспекты делового общения
- Конфликты в деловом общении

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Денисова О.А. Технология маникюра и педикюра. Учебник, «Академия», 2018
2. Соколова А. Эффективные средства по уходу за кожей и ногтями рук и ног, «T8Rugram», 2017
3. Рассветова Е.С. Маникюр и педикюр. Практические советы. «Издательство АСТ», 2016.
4. Талалаева Е. Нейл-арт. 35 моделей с пошаговой инструкцией, «Эксмо», 2016
5. .Гринькова Т.И. Технология маникюрных работ «Издательство Современная школа», 2015.
6. Сербина Я.Т. Маникюр, педикюр. Советы стилиста. Издательство «Эскимо» 2015.
7. Журнал «Ногтевой сервис» (приложение к русскому изданию «Le nouvelles Isthétiques»)-М.:ЗАО Космопресс. 2017