ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Шугаринг»

Общество с ограниченной ответственностью «СТУДИЯ КРАСОТЫ ГРИМЁРКА», учебный центр

Утверждена приказом от 30 октября 2026 г. № 1

Объём — 20 академических часов. Форма обучения — очная.

г. Москва

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

(цель, планируемые результаты обучения)

Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Редакция 2025 года ссылалась на приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, который утратил силу с 1 марта 2023 года. Ссылка заменена на действующий порядок.

Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица: старше 18 лет, желающие освоить технику шугаринга для личностного развития, удовлетворения познавательных интересов и приобретение навыков в области проведения процедуры в домашних условиях.

Форма обучения — очная.

Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: удовлетворение образовательных потребностей в области овладения техникой и технологией проведения процедуры шугаринга. Программа направлена на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по безопасному и эффективному проведению процедуры шугаринга в домашних условиях.

Планируемые результаты обучения. После прохождения обучения обучающиеся смогут:

- самостоятельно готовить и использовать сахарную пасту;
- проводить депиляцию разных зон (ноги, руки, подмышки, бикини, лицо);
- оказывать первую помощь при раздражении кожи.

Общая трудоёмкость программы

Общая трудоёмкость освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 20 академических часов за весь период обучения.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(учебный план, календарный учебный график)

Учебный план

№ п/п	Наименование модулей, дисциплин, разделов	Всего, час.	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Анатомо-физиологические основы шугаринга	6	6		Текущий контроль (зачёт)
2.	Шугаринг	5	5		Текущий контроль (зачёт)
3.	Технология удаления волос с помощью сахарной пасты (шугаринг)	9	1	8	
3.1	Подготовка рабочего места, инструментов и средств для проведения процедуры. Техника безопасности. Санитарно-гигиенические требования к процедуре. Тайминг процедуры	2	1	1	
3.2	Подготовка контактной зоны к проведению процедуры	1		1	
3.3	Технология проведения процедуры. Уход после процедуры	6		6	Демонстрационный экзамен
	ИТОГО	20	12	8	

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование дисциплин	Общая трудоёмкость, акад. час.	Учебная неделя
1.	Анатомо-физиологические основы шугаринга	6	1
2.	Шугаринг	5	1
3.	Технология удаления волос с помощью сахарной пасты (шугаринг)	9	2

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы предполагает наличие учебного косметического кабинета.

Оборудование учебного косметологического кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

- комплект учебно-наглядных пособий;
- персональный компьютер/ноутбук;
- комплект мебели для оказания косметических услуг (кушетка косметологическая, стул мастера, столик косметологический);
- аптечка, раковина; зеркало; воскоплавы; бактерицидный рециркулятор;
- системы хранения (расходные материалы, косметические средства);
- диагностические лампы (лампа-лупа); переносные компактные аппараты;
- стерилизатор (сухожаровой шкаф); у.ф. ванна для хранения продезинфицированного инструмента;
- комплект журналов по соблюдению дезинфекционного режима;
- контейнер для предварительного замачивания и дезинфекции инструментов;
- профессиональные косметические препараты;
- комплект инструментов: ложка Уно, петля для удаления комедонов, пинцет, прямые ножницы, кисть косметическая для нанесения маски прямая, кисть для нанесения маски веерная, кисть со скошенной щетиной для окраски бровей, шпатели (пластиковые, одноразовые);
- одноразовые расходные материалы.

Кадровое обеспечение программы

Реализация профессионального обучения обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования по косметологии. Научная статья. Груздев Т. А., Гусейнов А. З. (https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-dopolnitelnogo-professionalnogo-obrazovaniya-po-kosmetologii)
2. Проблемы правового регулирования профессиональной деятельности медицинских работников по специальности «Косметология». Научная статья. Манакина Е. С., Медведева О. В., Манакин И. И. (https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-pravovogo-regulirovaniya-professionalnoy-deyatelnosti-meditsinskih-rabotnikov-po-spetsialnosti-kosmetologiya)
3. «Анатомия кожи и волос» // Научные статьи на PubMed.
4. «Шугаринг: техника и особенности» // Журнал «Косметология Today».

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения используются следующие формы контроля и оценки освоения материала:

1. Текущий контроль. Устный опрос по теоретическим основам шугаринга (типы паст, подготовка кожи, возможные осложнения и их профилактика). Результаты учитываются при проведении итоговой аттестации в форме демонстрационного экзамена.
2. Демонстрационный экзамен — выполнение процедуры шугаринга на себе под наблюдением преподавателя с оценкой: подготовки рабочего места; соблюдения техники безопасности; качества выполнения процедуры; коммуникации с клиентом.

Критерии оценки

- Теоретическая подготовка — точность ответов, понимание материала.
- Практические навыки — техника нанесения и удаления пасты, скорость работы, соблюдение гигиенических норм.
- Безопасность — минимизация рисков для собственной кожи.
- Умение подбирать средства по уходу за кожей после процедуры.

Шкала оценивания

- «зачтено» — выполнение всех этапов на хорошем уровне, твёрдые теоретические знания;
- «не зачтено» — грубые нарушения технологии, недостаточный уровень знаний.

Обучающиеся, успешно прошедшие демонстрационный экзамен, получают сертификат о дополнительном образовании.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Шугаринг»

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины «Анатомо-физиологические основы шугаринга»

Цель освоения дисциплины: формирование у обучающихся знаний об анатомо-физиологических особенностях кожи и волос, принципах ухода за кожей до и после депиляции, а также сравнительный анализ методов биодепиляции.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основы анатомии и физиологии кожи и волос;
- строение волосяного фолликула, фазы роста волос;
- особенности разных типов кожи и их реакцию на эпиляцию;
- принципы действия шугаринга на кожу и волосы;
- возможные осложнения после процедуры и методы их профилактики;
- противопоказания к проведению шугаринга.

Структура и содержание дисциплины

Объём дисциплины и виды учебной деятельности. Общая трудоёмкость дисциплины «Анатомо-физиологические основы шугаринга» составляет 6 академических часов.

№ п/п	Наименование тем	Всего, час.	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1	Анатомия волос	2	2		
2	Стадии роста волос	2	2		
3	Уход за кожей до и после удаления волос	1	1		
4	Обзор методов биодепиляции	1	1		
	Текущий контроль				зачёт

В редакции 2025 года здесь стояло «дисциплины „Общая косметология“» — опечатка: в учебном плане и в заголовке рабочей программы дисциплина называется «Анатомо-физиологические основы шугаринга».

Тематическое содержание дисциплины

1. Анатомия волос. Строение волосяного фолликула. Типы волос и их особенности.
2. Стадии роста волос. Анаген, катаген, телоген. Влияние гормонов на рост волос.
3. Уход за кожей до и после депиляции. Подготовка кожи. Профилактика вросших волос и раздражения.

Литература по дисциплине

1. Строение волоса и его жизненный цикл — статья на MedUniver (https://meduniver.com/Medical/Dermat/rost_volos.html).
2. Уход за кожей после депиляции — Косметологический блог (https://cosmo.ru/beauty/shugaring-uhod).
3. Методы депиляции: сравнительный анализ — Журнал «Эстетическая медицина» (https://estet-portal.com/articles/depilyaciya).
4. Физиология кожи и волос — учебное пособие в PubMed (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/).

Рабочая программа дисциплины «Шугаринг»

Цель освоения дисциплины: формирование у обучающихся навыков проведения депиляции методом шугаринга, изучение показаний и противопоказаний, а также освоение современных средств и техник выполнения процедуры.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать виды и состав средств для шугаринга, уметь определять показания и противопоказания к процедуре.

Структура и содержание дисциплины

Объём дисциплины и виды учебной деятельности. Общая трудоёмкость дисциплины «Шугаринг» составляет 5 академических часов.

№ п/п	Наименование тем	Всего, час.	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1	Средства для проведения процедуры	3,5	3,5		
2	Показания и противопоказания	1,5	1,5		
	Текущий контроль				зачёт

Тематическое содержание дисциплины

1. Средства для проведения процедуры шугаринга. Виды сахарных паст (мягкая, средняя, плотная). Состав паст для шугаринга (сахар, лимонная кислота, вода, дополнительные компоненты). Готовые и самодельные пасты. Вспомогательные средства (тальк, антисептики, масла, успокаивающие лосьоны). Инструменты (шпатели, перчатки, полоски).
2. Показания и противопоказания к шугарингу. Показания: желание удалить нежелательные волосы; чувствительная кожа (по сравнению с воском); длительный эффект (до 4 недель). Противопоказания: воспаления, раны, дерматологические заболевания; варикозное расширение вен (в зоне обработки); сахарный диабет (риск плохого заживления); аллергия на компоненты пасты; беременность (с осторожностью).

Литература по дисциплине

1. «Шугаринг: полное руководство» — статья на портале Косметолог.ру (https://kosmetolog.ru/article/sugaring-polnoe-rukovodstvo).
2. «Противопоказания к шугарингу: что нужно знать» — блог SugarEpil (https://sugarepil.com/protivopokazaniya).
3. «Гигиена и безопасность при шугаринге» — статья на BeautyHack (https://beautyhack.ru/sugaring-safety).
4. «Сравнение шугаринга и восковой депиляции» — журнал Estet-portal (https://estet-portal.com/comparison).

Рабочая программа дисциплины «Технология удаления волос с помощью сахарной пасты (шугаринг)»

Цель освоения дисциплины: формирование у обучающихся профессиональных знаний и практических навыков в области шугаринга, включая подготовку рабочего места, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических норм и освоение техник депиляции.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- знать правила подготовки рабочего места и материалов;
- соблюдать технику безопасности и санитарно-гигиенические требования;
- владеть техникой нанесения и удаления сахарной пасты;
- уметь проводить предварительную и завершающую обработку кожи;
- знать особенности ухода после процедуры.

Структура и содержание дисциплины

Объём дисциплины и виды учебной деятельности. Общая трудоёмкость дисциплины «Технология удаления волос с помощью сахарной пасты (шугаринг)» составляет 9 академических часов.

№ п/п	Наименование тем	Всего, час.	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1	Подготовка рабочего места, инструментов и средств для проведения процедуры. Техника безопасности. Санитарно-гигиенические требования к процедуре. Тайминг процедуры	2	1	1	
2	Подготовка контактной зоны к проведению процедуры	1		1	
3	Технология проведения процедуры. Уход после процедуры	6		6	Демонстрационный экзамен

Тематическое содержание дисциплины

1. Подготовка рабочего места, инструментов и средств для проведения процедуры. Техника безопасности. Санитарно-гигиенические требования к процедуре. Тайминг процедуры. Организация рабочего пространства. Необходимые инструменты и материалы (сахарная паста, шпатели, перчатки, антисептики и др.). Правила дезинфекции и стерилизации. Техника безопасности при работе с горячими материалами. Нормы СанПиН при проведении депиляции. Оптимальное время процедуры в зависимости от зоны.
2. Подготовка контактной зоны к проведению процедуры. Очищение и обезжиривание кожи. Обработка антисептиком. Нанесение талька/присыпки для снижения влажности. Проведение теста на чувствительность.
3. Технология проведения процедуры. Виды сахарных паст (мягкая, средняя, жёсткая) и их применение. Техники нанесения (бандажная, мануальная). Правильное направление удаления пасты. Особенности работы с разными зонами (лицо, подмышки, бикини, ноги).
4. Уход после процедуры. Обработка кожи антисептиком и успокаивающими средствами. Рекомендации клиенту: исключение солнечных ванн, бассейнов, скрабов. Возможные осложнения и их профилактика (раздражение, вросшие волосы).

На последнем практическом занятии проводится демонстрационный экзамен.

Литература по дисциплине

1. «Шугаринг: полное руководство» — статья на портале Косметолог.ру (https://kosmetolog.ru/article/sugaring-polnoe-rukovodstvo).
2. «Сахарная депиляция: техники и ошибки» — Косметолог Online (https://kosmetolog-online.ru/).
3. «Гигиена и безопасность при шугаринге» — статья на BeautyHack (https://beautyhack.ru/sugaring-safety).

Документ подписан простой электронной подписью

Подписал: Россинская Ксения Борисовна, генеральный директор ООО «СК ГРИМЁРКА»

Дата подписания: 31.10.2026

Утверждён: приказ от 30.10.2026 № 1 «Об утверждении локальных нормативных актов и образовательных программ и о простой электронной подписи»

Порядок подписания и ключ простой электронной подписи — пункт 6 того же приказа (статья 9 Федерального закона от 06.04.2011 № 63-ФЗ «Об электронной подписи»)