

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЛИКОУСТЮГСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято

педагогическим советом муниципального
бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования «Центр
дополнительного образования»

Утверждено

приказом директора муниципального
бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования «Центр
дополнительного образования»

Протокол от №4 от 29.05.2025

Приказ №96-ОД от 18.06.2025



Директор Ямова Е.М. Ямова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СТИЛЬНЫЕ КОСИЧКИ»

Уровень программы - стартовый
Возраст обучающихся - 9 -12 лет
Срок реализации - 1 год
Количество часов - 72 часа



Составила:
Педагог дополнительного образования
Лукина Анна Николаевна

г. Великий Устюг
2025 г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Стильные косички»

Составитель программы: Лукина Анна Николаевна

Направленность: художественная

Цель программы: овладение разными видами изготовления из канекалона классических кос на резинке, хвоста на резинке, зизи-резинок, ажурных кос, брейдов, 3D кос.

Возраст обучающихся: 9 -12 лет

Продолжительность реализации Программы: 72 часа, 1 год.

Форма организации процесса обучения: практическое учебное занятие по декоративно прикладному творчеству.

Краткое содержание.

Программа «Стильные косички» включает в себя: базовые теоретические и практические основы изготовления кос на резинке; стили и техники современного дизайна.

На данном этапе происходит знакомство с новыми техниками декоративно-прикладного искусства, обучение основным видам классических кос, изготовление резинок из материала канекалон, создание причесок.

Планируемые результаты Программы.

По окончании обучения дети будут знать:

- основы цветоведения и материаловедения;
- освоят техники изготовления резинок из материала канекалон.
- освоят основы создания причесок, техники плетения кос.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стильные косички» является программой стартового уровня *художественной* направленности.

Она включает в себя: овладение разными видами изготовления из канекалона классических кос на резинке, хвоста на резинке, зизи-резинок, ажурных кос, брейдов, 3D кос.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования:

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

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в востребованности услуг по творческому развитию учащихся с помощью такого вида искусства, как плетение кос.

Назначение программы:

1. дать учащимся общие сведения об интересующем их виде деятельности, помочь им составить представление о выбранной деятельности и оценить свои возможности в её освоении;

2. сформировать у учащихся следующие обобщённые умения уровня элементарной грамотности:

- рассказать о конкретном виде деятельности;
- выполнять основные действия;
- объяснить причины выбора данного вида деятельности.

Отличительная особенность программы

Тренд 2025 года в косоплетении заключается в умении пользоваться искусственным волосом – каникалоном. Вплетаемый материал в волосы

человека очень разнообразен как по текстуре, так и по цветовой гамме. Наша программа раскрывает секреты техники использования каникалона в качестве готового материала и в качестве сырья, из которого представляется возможность создавать изделия. Данная программа является уникальной, так как появление каникалона пришло к нам в моду сравнительно недавно. Мы стоим у истоков применения искусственного волоса в современные причёски.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста, от 9 до 12 лет. Принимаются все желающие учащиеся младшего и среднего школьного возраста без предъявления особых требований. Наполняемость в группах составляет: 10-15 человек.

Объем программы

Общее количество часов по программе составляет: 72 часа.

Срок освоения программы - 1 год.

Режим занятий

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий, 1 раз в неделю 2 академических часа с переменой 10 минут.

Формы обучения и виды занятий

Для реализации программы используется очная форма обучения, возможны элементы дистанционного обучения.

Занятия проводятся на базе МБОУ ДО «ЦДО» г. Великий Устюг.

Формы организации деятельности детей на занятии: групповая и индивидуальная.

В процессе обучения по программе используются различные формы занятий:

- теоретические занятия,
- практические занятия.

Программа является модифицированной. В её основу заложены основные положения программы «Стильные косы и косички для девочек» Е. Хориной, адаптированные к запросам учащихся и потенциалу образовательного учреждения и педагога.

По структуре программа является сквозной, соизмеряющей учебный материал с возрастными особенностями учащихся, их количеством в группах и оценкой физического состояния.

По содержанию деятельности программа является познавательной и содержит элементы развивающей творческие способности и коррекционной деятельности.

По уровню формирования и развития личности программа является развивающей личность – информирующей о виде деятельности, нацеленной на получение сведений по предусмотренному виду деятельности и формирование предметных учебных умений в этом виде деятельности, на совместную и самостоятельную деятельность в процессе обучения.

По уровню освоения программа является базовой, дающей предметные знания и формирующей учебные умения в предусмотренном ею виде деятельности.

Программа, несмотря на то, что дополнительное образование, реализующее дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, не стандартизировано, но является составной частью образовательной системы и тесно связано с общим образованием, предусматривает работу по формированию у учащихся универсальных учебных действий.

Исходной теоретической основой программы является положение о:

предоставлении учащимся возможности выбора сферы деятельности в соответствии с их возрастными особенностями и диапазоном интересов и потребностей;

искусстве плетения кос, как факторе развития моторики рук, пространственного и комбинаторного мышления.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: овладение разными видами изготовления из канеколна классических кос на резинке, хвоста на резинке, зизи-резинок, ажурных кос, брейдов, 3D кос.

Задачи

Образовательные:

- формировать основы эстетического отношения к своей внешности, уходу за волосами;
- формировать и совершенствовать умения и навыки в области плетения различных видов кос из канеколна;
- обучать пользованию различными инструментами и аксессуарами, необходимыми в процессе работы.

Развивающие:

- способствовать развитию творческого мышления, художественного вкуса, эстетического восприятия, воображения;
- развивать мышление, память, моторику мелких мышц, расширять кругозор.
- формировать творческое отношение к выполняемой работе.

Воспитательные:

- прививать основы культуры труда;
- формировать интерес к декоративно-прикладному искусству;
- способствовать воспитанию аккуратности, интереса к ручному труду; умение доводить начатое дело до конца;
- научить самостоятельно, оценивать результат работы.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Содержание программы	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу. Вводный инструктаж. Инструктаж по охране труда. Принятие норм и правил групповой работы. Игры и упражнения на знакомство.	2	1	1	Игра, беседа.
2.	Изготовление классических кос на резинке	14	2	12	Теория Выполнение творческих работ.
3.	Изготовление хвоста на резинке	8	1	7	Теория Выполнение творческих работ.
4.	Изготовление зизи – резинок, трендовых кос у лица	8	1	7	Теория Творческая работа
5.	Ажурные косы – 11 видов ажурных кос	24	3	21	Творческая работа
6.	Брейды без материала	8	1	7	Тестирование. Творческая работа
7.	Изготовление 3D кос	8	1	7	Творческая работа
	ИТОГО:	72	10	62	

Содержание программы

Раздел 1. Введение в образовательную программу.

Теория: Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Представление курса «Стильные косички». Инструктаж по обращению и применению инструментов парикмахера.

Практика: Знакомство Демонстрация креативного внешнего вида педагога. Демонстрация заплетённых кос на учебных головах. Демонстрация инструментов парикмахера: плойка-утюжок, пульверизатор, ножницы, резиночки, канекалон, крючок для крепления кос, массажка широкая, штатив и др.

Раздел 2. Изготовление классических кос на резинке.

Теория: Происхождение классической косы с подхватами от обычной русской косы трёхпрядной.

Практика: Плетение из натуральных волос по голове при помощи чередующихся подхватов слева и справа, и изготовление резинки из материала канекалон. В результате получается узор похожий на звенья колоса пшеницы. Изготовление двух классических резинок, на каждой резинке по 9 кос, обработка их и применение.

Раздел 3. Изготовление хвоста на резинке

Теория: Девочки могут использовать съёмные хвосты, которые прикрепляются резинками. Ведь что такое съёмный хвост для многих современных девочек, как не отличное ли решение, позволяющее превратить однотонные волосы в мелированные, изменить их длину и объём? Тем более, используя интересные аксессуары разных форм (хвост, бант, коса), можно ежедневно создавать потрясающие образы.

Практика: изготовление 2 съёмных хвостов на резинке, применение их.

Раздел 4. Изготовление зизи-резинок и трендовых кос у лица

Теория: зизи - один из самых популярных видов афро. Зизи - это уже готовая, заплетенная машинным способом, косичка, шириной 3 мм. Зизи напоминает веревочку, ее ширина одинаковая по всей длине. Длина косичек 60 см в сгибе, полная длина 120 см

Трендовые косы у лица – это две тонкие косички у лица еще называют детским или акцентным плетением.

Практика: изготовление двух зизи- резинок, изготовление трендовых кос у лица отдельно на колечках, и вплетенных в волосы.

Раздел 5. Ажурные косы

Теория: Название косы говорит само за себя. Относится к более сложному уровню плетения и осваивается после прочего умения плетения классической косы.

Практика: изучение способов плетения 11 видов различных кос, изготовление 2 фактурных резинок на выбор (микс).

Раздел 6. Брейды без материала

Теория: Плотная французская коса, располагающаяся близко к коже головы. Для уплотнения «массы» волос возможно использования воска, геля.

Практика: Плетётся в обратном порядке. Внешний вид косы напоминает отдельно лежащую на поверхности волос косу (2 брейда, 4 брейда).

Раздел 7. Изготовление 3D кос

Теория: Своё название данный вид косы получил за то, что создаёт объём с трёх сторон косы одновременно.

Практика: Техника плетения косы замысловатая, требующая проецирование в пространстве. Изготовление 3D кос, крепление их.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании освоения программы «Стильные косички» обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

иметь представление:

- об искусстве косоплетения, как виде декоративно – прикладного творчества;
- о современных тенденциях косоплетения в мире.

знать:

- технику безопасности при работе с инструментами;
- названия видов кос;
- термины основных зон головы;
- технологию работы с канекалоном;

уметь:

- создавать резинки с классическими косичками из канекалона;
- создавать резинки с ажурными косами из канекалона, зизи резинки.
- создавать объём из кос, боксерские косы;
- плести трендовые косы у лица;
- работать с канекалоном.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата	Содержание программы	Всего	Формы контроля (аттестации)
1		Введение в программу	2	Игра, беседа.
1.1.	сент	Введение в образовательную программу. Вводный инструктаж. Инструктаж по охране труда. Материалы и инструменты.	2	
2.		Изготовление классических кос на резинке	14	Теория Выполнение творческих работ.
2.1.	сент	Классическая коса. Постановка	2	

		рук		
2.2.	сент	Плетение косы из натуральных волос по голове при помощи чередующихся подхватов слева и справа	2	
2.3	сент	Изготовление резинки из материала канекалон	2	
2.4.	окт	Изготовление классической резинки, на каждой резинке по 9 кос.	2	
2.5.	окт	Изготовление классической резинки, на каждой резинке по 9 кос. Продолжение работы	2	
2.6.	окт	Изготовление классической резинки, на каждой резинке по 9 кос. Продолжение работы	2	
2.7.	окт	Обработка их и применение	2	
3.		Изготовление хвоста на резинке	8	Теория Выполнение творческих работ.
3.1	нояб	Съемный хвост на резинке. Подбор материала. Изготовление	2	
3.2	нояб	Съемный хвост на резинке. Подбор материала. Изготовление	2	
3.3	нояб	Съемный хвост на резинке. Подбор материала. Изготовление	2	
3.4	нояб	Обработка их и применение	2	
4.		Изготовление зизи –резинок, трендовых кос у лица	8	Теория Творческая работа
4.1	Дек	Изучение техники плетения «африканские косички» с использованием разных видов канекалона (искусственных волос): обычный канекалон, канекалон «зизи» и др. Демонстрация плетения на моделях.	2	
4.2	Дек	Изготовление зизи-резинок	2	

4.3	Дек	Изготовление зизи-резинок	2	
4.4	Дек	Создание причесок с использованием зизи-резинок. Промежуточная аттестация	2	
5.		Ажурные косы – 11 видов ажурных кос	24	Творческая работа
5.1	янв	Обучение плетению с «нуля», отработка навыков плетения основной косы.	2	
5.2	янв	Демонстрация плетения на модели косички «дракончик»	2	
5.3	янв	Французская коса, косички «колосок»	2	
5.4	янв	Проплетение по голове. Круговое плетение	2	
5.5	фев	Демонстрация плетения обратной косы	2	
5.6	фев	Вывернутая коса	2	
5.7	фев	Ажурная коса	2	
5.8	фев	Объемная коса	2	
5.9	март	Плетение «Цветы»	2	
5.10	март	Плетение узелками	2	
5.11	март	Демонстрация плетения на модели косы «змейка».	2	
5.12	март	Косы в греческом стиле	2	
6.		Брейды без материала	8	Тестирование. Творческая работа
6.1	апр	Французская коса. 2 брейда	2	
6.2	апр	Французская коса. 2 брейда	2	
6.3	апр	4 брейда	2	
6.4	апр	4 брейда	2	
7.		Изготовление 3D кос	8	Творческая работа
7.1	май	Техника плетения 3D-косы	2	
7.2	май	Плетение 3D-косы	2	
7.3	май	Практика крепления 3D-косы.	2	
7.4	май	Демонстрация причесок с косами	2	

		из канекалона.		
		ИТОГО:	72	

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации данной программы необходима материальная база:

- Учебный кабинет с оборудованием (учебная доска, учебная мебель, оборудование для мультимедиа);
- Инструменты для изготовления резинок с косами (штатив, плойка-утюжок, пульверизатор, ножницы, крючок для крепления кос, массажка широкая);
- Материал – канекалон.

Кадровое обеспечение

По данной программе может работать педагог дополнительного образования по декоративно-прикладному искусству, прошедший курсы повышения квалификации по парикмахерскому направлению.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации программы педагогом осуществляются основные виды контроля знаний, умений и навыков воспитанников на этапах реализации программы.

Входной контроль: опрос, тестирование.

Текущий контроль: творческая работа.

Промежуточная аттестация: творческая работа.

Итоговый контроль: выставка работ.

Также предполагается участие воспитанников в различных мероприятиях, конкурсах, организация выставок.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тест для входного контроля.

1. Из скольких прядей плетётся «Французская коса»?

А) 3 пряди

Б) 4 пряди

В) 2 пряди

2. Какое другое название носит коса «Колосок»?

А) французская коса

Б) дракончик

В) русская коса

3. В каком направлении можно плести косы?

А) только слева направо

Б) только вертикально

В) в любом

4. «Французская коса» получила своё название, потому что её придумали французы?

А) да

Б) нет

В) не знаю

5. Можно ли заплести косу из одной пряди с лентой?

А) не знаю

Б) да

В) нет

6. Какой вид расчёски используется для выделения пробора?

А) расчёска-хвостик

Б) каскадная расчёска

В) массажка

7. Коса «Колосок» является объёмной косой?

А) да

Б) нет

В) не знаю

8. Из скольких прядей плетётся коса-жгутик?

А) из двух

Б) из трёх

В) из четырёх

9. Пятипрядная коса похожа на...

А) на «шахматное» плетение

Б) на «сердце»

В) на «ёлочку»

Отлично: правильные все 9 ответов.

Хорошо: правильные 7-8 ответов.

Удовлетворительно: 6 и меньше ответов.

Критерии оценки творческой работы

№ п/п	Наименование показателей и критериев оценки творческих работ обучающихся	Баллы
1	Самостоятельность в работе: <ul style="list-style-type: none">Самостоятельное выполнение работыВыполнение работы с помощью педагога	0-1
2	Трудоемкость: <ul style="list-style-type: none">Проработка мелких деталей;Выполнение сложных элементов;Размер работы	0-3
3	Цветовое решение: <ul style="list-style-type: none">Гармоничность цветовой гаммы;Интересное, необычное цветовое решение, богатство сближенных оттенков;Неудачное решение, цвета теряются, сливаются	0-2
4	Креативность: <ul style="list-style-type: none">Особенности изображения: сложность в передаче формы.Композиционное решение: зоркость, наблюдательность ребенка и владение изобразительными навыками;	0-4
5	Качество исполнения: <ul style="list-style-type: none">Изделие аккуратное, выполнено с соблюдением технологии;Изделие содержит небольшие дефекты;Изделие содержит грубые дефекты	0-2
6	Оригинальность работы: <ul style="list-style-type: none">Оригинальность темы;Использование различных техник;Вариативность, образность	0-3

Уровень умений обучающихся:

Низкий – 0-4 балла

Средний – 5-11 баллов

Высокий – 12-15
баллов

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Данная программа может быть эффективно реализована во взаимосвязи учебно-информационного и методического обеспечения, что в целом обеспечивает результативность процесса обучения и воспитания, эффективность деятельности педагога и обучающегося средствами информационно-коммуникационного сопровождения.

Формы организации занятий

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальная;
- групповая.

Формы проведения занятий: практическое занятие, игровая программа, мастер-класс, комбинированное. Методика преподавания по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе включает разнообразные методы и формы обучения и воспитания. Для того чтобы подвести обучающихся к освоению навыков работы с материалом - канекалон и изготовлению резинок для волос, разной степени сложности, используются следующие методы обучения.

По видам деятельности:

- объяснительно-иллюстративный - применяется устное слово, а также наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия, направлен на получение новых знаний;
- репродуктивный - применяется на практической части занятия педагог показывает, учащийся старается повторить, направлен на развитие практических навыков;
- метод проблемного изложения применяется при выполнении мини - творческих проектов;

По источникам информации:

- словесный - объяснение, инструкция, беседа;
- демонстрационный – применяются рисунки, простые схемы, рисунки, иллюстрации, демонстрация дидактических и наглядных пособий, фотографии с описанием выполнения работы того или иного вида прикладного творчества, образцы сувениров;
- практический - основан на практической деятельности обучающихся, формирует практические умения и навыки.

Широко применяется игровой метод: использование игровых методик, развивающих социальную, коммуникативную, творческую деятельность обучающихся, изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, практическое применение знаний, умений (закрепление), Комбинированные занятия.

Основной формой работы является учебное занятие, а для более эффективного усвоения материала, повышения интеллектуального уровня и сохранения интереса к предмету целесообразно использовать следующие *формы занятий:*

сюжетно - ролевые игры; игровые; занятие-фантазия; конкурсы.

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Приоритетные направления в организации воспитательной работы:

- социальное воспитание;
- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- здоровье сберегающее воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- организация досуга;
- развитие коллектива.

1.Моя страна.

Формирование гражданской позиции обучающихся посредством развития знаний о культуре и истории развития России, бережное отношение к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День Учителя	Беседа	Воспитывать уважение к профессии учитель.	Октябрь
Великий Устюг – Родина Деда Мороза. Выставка «Сувениры Деду Морозу».	Игра «Я живу в Великом Устюге»	Воспитывать любовь к своей малой родине, к её традициям.	Ноябрь
Удивительный мир космоса.	Викторина	Знакомиться с космосом. Расширять кругозор обучающихся.	Апрель

2.В кругу друзей.

Содействие успешной адаптации детей в социуме посредством приобретения опыта межличностной культуры общения.

Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
Давайте познакомимся. Хорошие манеры или будем вежливы друг с другом.	Конкурсы и викторины.	Способствовать созданию благоприятной обстановки на занятиях, познакомить детей друг с другом.	Сентябрь
Спешите делать добро.	Беседа ко Дню пожилого человека.	Воспитывать милосердие и заботу о пожилых людях.	Октябрь
Итоговая выставка.	Выставка	Показать свои умения и навыки, полученные за учебный год.	Май

3.Время добрых дел.

Приобщение детей к общечеловеческим ценностям в процессе совместной деятельности.

Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
«Бездомные животные»	Беседа	Способствовать созданию условий ответственного отношения к животным. Воспитание доброты и гуманности.	В течение года

4.Формула здоровья.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
В мире спорта.	Игра – викторина.	Формировать культуру отношения к здоровому образу жизни.	Декабрь.
Секреты красоты.	Беседы о здоровье.		Март.

Особое внимание при организации педагогического процесса уделяется сотрудничеству с родителями. Это вовлечение родителей в учебный процесс, который осуществляется через различные формы работы: беседа, выставка детских работ, различные мероприятия, праздники.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ И ЛИТЕРАТУРА

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Корнеев В.Д. «Моделирование и художественное оформление причёски» - Москва: Лёгкая промышленность и бытовое обслуживание, - с.192.
2. Брейды из Сибири. Методическое пособие./О.Г. Стерякова, 2020.-20с.
3. Барышникова Т. Стрижки. Прически. Макияж. Маникюр. – М.: Эксмо, 2006.
4. Марина З. Парикмахерская дома: Современные женские стрижки. – М.: Лотос, 2015.
5. Шнуровозова Т.В. Самые модные прически. – М.: Мир книги, 2010.