

Федеральное агентство по образованию  
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ГОУВПО «АмГУ»

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой дизайна  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Коробий  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2007г.

## **СТИЛИСТИКА**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

для специальности 070601 – «Дизайн», специализация: «дизайн костюма»

Составитель: С.В. Санатова, доцент кафедры «Дизайн»

Благовещенск

2007 г.

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
факультета прикладных искусств  
Амурского государственного  
университета

**С.В. Санатова**

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Стилистика» для студентов очной формы обучения специальности 070601 – «Дизайн», специализация: «дизайн костюма». - Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2007. – 50 с.

Учебно-методические рекомендации ориентированы на оказание помощи студентам при изучении правил разработки индивидуального стиля в одежде для усвоения знаний, а также на процессы познавательного и личностного развития в обучении и воспитании.

© Амурский государственный университет, 2007

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
1.1. Объем дисциплины в часах.....	6
1.2. Распределение учебной нагрузки по семестрам.....	6
2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2.1. Пояснительная записка.....	7
2.1.1. Цель преподавания дисциплины .....	7
2.1.2. Задачи изучения дисциплины .....	7
2.1.3. Дисциплины, необходимые при изучении данного курса.....	7
2.2. Содержание дисциплины.....	8
2.2.1. Федеральный компонент.....	8
2.2.2. Перечень тем лекционных занятий.....	8
2.2.3. Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах.....	9
2.2.4. Самостоятельная работа студентов .....	10
2.2.5. Перечень и темы промежуточных форм контроля знаний.....	10
2.2.6. Экзамен.....	10
2.3. Учебно-методические материалы.....	13
2.3.1. Основная литература.....	13
2.3.2. Дополнительная литература.....	13
3. ГРАФИК САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	14
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	15
4.1 Список рекомендуемой литературы .....	15
4.1.1 Перечень обязательной (основной) литературы.....	15
4.1.2 Перечень дополнительной литературы.....	15
5. ПЛАН-КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ.....	17
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ.....	20

6.1.	Лабораторная работа №1 .....	20
6.2.	Лабораторная работа №2 .....	20
6.3.	Лабораторная работа №3 .....	23
6.4.	Лабораторная работа №4 .....	26
6.5.	Лабораторная работа №5 .....	28
6.6.	Лабораторная работа №6 .....	33
6.7.	Лабораторная работа №7 .....	38
6.8.	Лабораторная работа №8 .....	41
7.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ППС ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ .....	45
7.1.	Промежуточный контроль .....	45
7.2.	Итоговый контроль .....	45
7.3.	Критерии оценки ответа на экзамене .....	45
8.	ВОПРОСУ К ЭКЗАМЕНУ .....	46
8.1.	Вопросы к экзамену 8 семестра .....	46
8.2.	Вопросы к экзамену 9 семестра .....	47
9.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ .....	48

## **ВВЕДЕНИЕ**

Учебно-методический комплекс дисциплины (УМКД) – это совокупность учебно-методических документов, призванных обеспечить организацию и содержательную целостность системы методов и средств обучения студентов по дисциплине.

Цель УМКД – систематизация содержания дисциплины с учетом достижений науки, техники и производства, улучшение ее методического обеспечения, повышение эффективности и качества знаний, внедрение активных методов обучения, оказание студентам методической помощи в усвоении учебного материала, правильное планирование и организация самостоятельной работы и контроля знаний студентов.

## 1. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс «Стилистика» является дисциплиной по выбору студентов национально-регионального компонента цикла общепрофессиональных дисциплин.

В ходе изучения курса «Стилистика» студенты обучаются процессу формирования индивидуального стиля в одежде, развивают навыки анализа индивидуальных особенностей человека, влияющих на выбор стиля в одежде и рационального гардероба.

### 1.1. Объем дисциплины в часах

Курс 4,5 Семестр 8,9.

Лекции 48 час.

Экзамен - 8,9 семестр.

Самостоятельная работа 69 час. Всего часов 150 час.

### 1.2. Распределение учебной нагрузки по семестрам

№	Учебная нагрузка	Семестр, час		Итого
		8	9	
1	Лекции	30	18	48
2	Лабораторные работы	15	18	33
3	Самостоятельная работа	30	39	69
4	Экзамен	+	+	
	Всего:	75	75	150

## **2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Пояснительная записка**

#### ***2.1.1. Цель преподавания дисциплины***

Цель курса – развитие у студентов навыков самостоятельного творческого подбора одежды для создания правильного имиджа людям с различной внешностью с учетом их телосложения и «цветового типа». Основными формами обучения студентов являются лекции, лабораторные и самостоятельные занятия.

#### ***2.1.2. Задачи изучения дисциплины***

В процессе изучения дисциплины перед студентами ставится задача:

- получение навыков определения типа индивидуального телосложения и в соответствии с ним подбирать одежду, аксессуары, украшения;
- Ориентироваться в различных стилистических направлениях и соотносить их с элементами текущей моды;
- освоение методики определения цветового типа человека;
- научиться разрабатывать индивидуальный гардероб в соответствии с цветотипом и стилистическими особенностями внешности конкретного человека;
- владеть средствами графического изображения костюма;
- владеть навыками коллективного творчества.

#### ***2.1.3. Дисциплины, необходимые при изучении данной дисциплины***

Комплексная подготовка может обеспечить высокий уровень профессионализма, поэтому преподавание курса связано с другими курсами государственного образовательного стандарта: «Пропедевтика», «Конструирование костюма», «Проектная графика», «Цветоведение и колористика», «Проектирование костюма».

## 2.2. Содержание дисциплины

### 2.2.1. Федеральный компонент

Программа курса «Стилистика» составлена на основании авторских разработок, входит в раздел *дисциплин по выбору студентов* не содержит федеральный компонент, но содержательно дополняет дисциплины, указанные в федеральном компоненте цикла.

### 2.2.2. Перечень тем лекционных занятий

№ темы	Наименование и содержание темы	Кол-во часов
	<b>4 курс, 8 семестр, 30 часов</b>	
2.2.1	Имидж и его составляющие. Основные понятия и определения	1
2.2.2	Проблемы создания индивидуального стиля. Факторы, определяющие формирование индивидуального стиля в одежде.	2
2.2.3	Анализ размеров и формы тела человека. Корректировка формы тела с помощью одежды.	4
2.2.4	Идеалы красоты. Каноны красоты в разные эпохи	3
2.2.5	Основные типы фигур. Выбор одежды в соответствии с индивидуальной фигурой	4
2.2.6	Изменения индивидуального стиля в одежде в зависимости от возраста. Одежда людей пожилого возраста.	2
2.2.7	Влияние признаков габитуса на выбор стилевых решений. Концепция «Инь-Янь» и выбор стилевых решений одежды	2
2.2.8	Особенности разработки одежды для полных женщин	4
2.2.9	Требования к одежде делового мужчины. Мужские имиджи и их прототипы.	4
2.2.10	Влияние психологических особенностей личности на формирование индивидуального стиля в одежде. Одежда как характеристика личности.	4
	<b>5 курс, 9 семестр, 18 часов</b>	
2.2.11	Цветовой тип внешности. Характеристика основных типов.	4



2.2.12	Выбор основных решений гардероба в зависимости от цветового типа внешности.	4
2.2.13	Формирование индивидуального гардероба.	4
2.2.14	Требования к внешнему облику людей различных профессий.	4
2.2.15	Особенности разработки одежды для светской жизни	2
	<b>Итого</b>	<b>48</b>

### **2.2.3 Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах**

№ темы	Наименование и содержание темы	Кол-во часов
	<b>4 курс, 8 семестр, 15 часов</b>	
2.3.1	Этапы разработки нового имиджа. «Тест красоты».	2
2.3.2	Определение основных параметров фигуры	4
2.3.3	Корректировка фигуры с помощью одежды.	5
2.3.4	Разработка одежды для полных женщин	4
	<b>5 курс, 9 семестр, 18 часов</b>	
2.3.5	Одежда как зеркало характера	4
2.3.6	Определение цветовой гаммы внешности.	4
2.3.7	Разработка индивидуального гардероба для конкретного имиджа.	4
2.3.8	Разработка специальной одежды (униформы)	4
2.3.9	Предварительный просмотр	2
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

### **2.2.4 Самостоятельная работа студентов (69 часов).**

1. Знакомство с научно-популярной литературой по стилистике одежды и психологии.

2. Изучение отечественных и зарубежных методик определения имиджа человека.

3. Знакомство с психологическими тестами, помогающими в определении имиджа индивидуального человека и его отношении к одежде

### ***2.2.5 Перечень и темы промежуточных форм контроля знаний***

Промежуточный контроль осуществляется два раза в семестр в виде контрольных точек. Преподаватель проверяет знания студентов при защите лабораторных работ. Результаты учитываются при допуске к сдаче экзамена.

Итоговый контроль осуществляется на зачетно-экзаменационной сессии после 8 и 9 семестра, с целью оценки знаний студентов за период изучения дисциплины в форме экзамена, предусмотренного учебным планом специальности.

### ***2.2.6 Экзамен***

В результате усвоения студентами теоретического и практического учебного материала в конце 8 и 9 семестра на зачетно-экзаменационной сессии проводится итоговый контроль в форме экзамена. К экзамену допускаются студенты, полностью прослушавшие курс лекций, выполнившие творческие задания по лабораторным работам. Экзамен проводится по билетам, утвержденным на заседании кафедры. В состав билета входит два вопроса: первый по лекционному курсу, второй – практическое задание.

#### **Вопросы к экзамену 8 семестра**

##### ***Первый вопрос:***

1. Идеалы красоты. Каноны красоты в разные эпохи.
2. Понятие «имидж». Проблемы создания индивидуального стиля.
3. Факторы, определяющие формирование индивидуального стиля в одежде.
4. Влияние психологических особенностей личности на формирование индивидуального стиля в одежде.
5. Одежда как характеристика личности
6. Эндоморфный, эктоморфный и мезоморфный типы личности, их отношение к моде.
7. Концепция «Инь-Янь» и выбор стилевых решений одежды
8. Влияние признаков габитуса на выбор стилевых решений.

9. Изменения индивидуального стиля в одежде в зависимости от возраста.
10. Особенности разработки одежды для полных женщин
11. Требования к одежде делового мужчины. Мужские имиджы и их прототипы.
12. Анализ размеров и формы тела человека.

***Второй вопрос:***

Рекомендации по выбору одежды для конкретного типа фигуры с различными особенностями.

1. Тип А, средняя полнота;
2. Тип Н, средняя полнота;
3. Тип V, средняя полнота;
4. Тип X, средняя полнота
5. Тип А, полная;
6. Тип Н, полная;
7. Тип V, полная;
8. Тип X, полная
9. Фигура маленького роста
10. Фигура с короткой шеей
11. Фигура с длинным туловищем и короткими ногами
12. Фигуры с узкими плечами, большой грудью и высокой талией.

**Вопросы к экзамену 9 семестра**

1. История происхождения теории цветowych типов.
2. Методика определения цветowego типа.
3. Характеристика цветowego типа внешности. Выбор основных решений гардероба. Тип «Лето».
4. Характеристика цветowego типа внешности. Выбор основных решений гардероба. Тип «Осень».
5. Характеристика цветowego типа внешности. Выбор основных решений гардероба. Тип «Зима».

6. Характеристика цветового типа внешности. Выбор основных решений гардероба. Тип «Весна».
7. Требования к одежде людей различных профессий.
8. Мыслительный, художественный и промежуточный типы людей, предложенная И.П.Павловым.
9. Молодежные имиджи.
10. Предпочтения цвета в одежде как характеристика личности.
11. Этапы формирования индивидуального гардероба.
12. Разработка капсулы гардероба.
13. Основные группы цветов в гардеробе.
14. Особенности разработки одежды для светской жизни.
15. Особенности проектирования специальной одежды (униформы)
16. Основные стилевые решения в одежде.

***Критерии оценки ответа на экзамене:***

1. Знание теоретического курса при ответе на первый вопрос – 3 балла;
2. Ответ на второй практический вопрос – 2 балла.

Если по какому-либо критерию произошло невыполнение - балл снижается. Если студент не знает ответ на вопрос – баллы не засчитываются.

## **2.3.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### ***2.3.1 Перечень обязательной (основной) литературы.***

1. Вадеева М.О. Мода и индивидуальность. Учебное пособие для спец. 0524.04 «Дизайн костюма». – М: МГУДТ, 2000
2. Криксунова И. Создай свой имидж. – С-Пб: Изд-во «Лань», 1997.
3. Фалько Л.Ю. Индивидуальный стиль в одежде: Конспект лекций. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 1999. – 140с.

4. Фалько Л.Ю., Жук Е.Ю. Индивидуальный стиль в одежде. Лабораторный практикум. – Владивосток: Издательство ВГУЭС, 2002

**2.3.2 Перечень дополнительной литературы.**

1. L XL XXL. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 192с.
2. Бушер Х. Какой цвет вам к лицу. – М.: «Кристина и К».
3. Демидова И. Ваш гардероб – стиль – имидж. – Мн.: Сервиг, 1999.
4. Лид Б.И. Твой стиль. – М.: Внешсигма, 1997г.
5. Сорины Презентация внешности. – М.: ГНОМ – ПРЕСС, 1999г.
6. Сорины. Истоки имиджа. – М.: ГНОМ – ПРЕСС, 1999г.
7. Сорины. Необходимый имидж. – М.: ГНОМ – ПРЕСС, 1999г.
8. Сорины. Язык одежды. – М.: ГНОМ – ПРЕСС, 1998г.
9. Шершнева Л.П. Конструирование женских платьев. - М.: Легпромбытиздат, 1991. – 256 с.
10. Шнайдер Л. Ты и цвет. – М.: Внешсигма, 1997г.

**3. ГРАФИК САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СТИЛИСТИКА»**

№ темы	Тема самостоятельной работы	Литература	Объем, часы	Сроки выполнения	Формы контроля
1	2	3	4	5	6
<b>4 курс, 8 семестр, 15 н.</b>					
2.3.3.	Разработать серию эскизов моделей одежды с учетом особенностей	[1],[3]	15	15.03-19.04	Защита задания

	телосложения конкретной фигуры				
2.3.4	Разработать серию моделей одежды для полных женщин	[1],[9]	15	19.04-12.05	Защита задания
<b>4 курс, 9 семестр, 18 н.</b>					
2.3.5	Разработать эскизы моделей одежды для психотипов	[1], [9], [8]	10	01.09-29.09	Защита индивидуального задания
2.3.6	Разработать палитры основных групп цветов гардероба	[4], [5]	4	01.10-15.10	Защита индивидуального задания
2.3.7	Разработать индивидуальный гардероб в соответствии с имиджем	[1], [5], [10]	10	22.10.-17.11	Защита индивидуального задания
2.3.8	Выполнение эскизных рядов.	[1], [5], [10]	10	19.11-17.12	Защита индивидуального задания
2.3.9	Оформление графических работ для просмотра		5	18.12-24.12	Комплексный просмотр
	<b>Итого за год:</b>		<b>69</b>		

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Лабораторные занятия проводятся на основе изученного теоретического материала. Во время лабораторных занятий студенты выполняют задания в соответствии с планом проведения конкретной работы.

Если предусмотрено выполнение эскизов, то студенты начинают выполнение эскизов моделей одежды во время аудиторных занятий под руководством преподавателя. Заканчивают графическую работу студенты самостоятельно, в соответствии с графиком самостоятельной работы. Во время «защиты» лабораторных работ отвечают на контрольные вопросы по изучаемой теме и объясняют ход решения поставленной задачи по эскизам.

##### **4.1 Список рекомендуемой литературы**

#### ***4.1.1 Перечень обязательной (основной) литературы.***

1. Вадеева М.О. Мода и индивидуальность. Учебное пособие для спец. 0524.04 «Дизайн костюма». – М: МГУДТ, 2000
2. Криксунова И. Создай свой имидж. – С-Пб: Изд-во «Лань», 1997.
3. Тэтхем К. Дизайн в моде. Моделирование одежды. Принципы, практика, техника: подробное руководство для дизайнера одежды. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 144с.
4. Фалько Л.Ю. Индивидуальный стиль в одежде: Конспект лекций. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 1999. – 140с.
5. Фалько Л.Ю., Жук Е.Ю. Индивидуальный стиль в одежде. Лабораторный практикум. – Владивосток: Издательство ВГУЭС, 2002

#### ***4.1.2 Перечень дополнительной литературы.***

1. L XL XXL. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 192с.
2. Бушер Х. Какой цвет вам к лицу. – М.: «Кристина и К».
3. Демидова И. Ваш гардероб – стиль – имидж. – Мн.: Сервиг, 1999.
4. Композиция костюма: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.М.Гусейнов, В.В. Ермилова, Д.Ю. Ермилова и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 432 с.
5. Лид Б.И. Твой стиль. – М.: Внешсигма, 1997г.
6. Пармон Ф.М. Композиция костюма. Учебник для вузов. – М.: Легпромбытиздат, 1997. – 318 с.
7. Рачицкая Е.И., Сидоренко В.И. Моделирование и художественное оформление одежды. Учебное пособие. – Ростов н/Д.: Издательство «Феникс», 2002. – 608 с.
8. Сорины Презентация внешности. – М.: ГНОМ – ПРЕСС, 1999г.
9. Сорины. Истоки имиджа. – М.: ГНОМ – ПРЕСС, 1999г.
10. Сорины. Необходимый имидж. – М.: ГНОМ – ПРЕСС, 1999г.
11. Сорины. Язык одежды. – М.: ГНОМ – ПРЕСС, 1998г.

- 12.Сорины, Сестры Тайны и секреты женской одежды. – Ростов н/Д.: «Феникс», 1999.
- 13.Спенсер К. Советы стилиста и модельера. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
- 14.Черемных А.И. Основы художественного конструирования женской одежды. – 2-е изд. – М.: Легкая и пищевая промышленность, 1983.
- 15.Фэлдон Ли Как выглядеть безупречно: секреты стройности и элегантности. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
- 16.Шершнева Л.П. Конструирование женских платьев. - М.: Легпромбытиздат, 1991. – 256 с.
- 17.Шнайдер Л. Ты и цвет. – М.: Внешсигма, 1997г.

## 5. ПЛАН-КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ

№ темы	Наименование и содержание темы	Кол-во часов
	<b><i>4 курс, 8 семестр, 30 часов</i></b>	
2.2.1	Имидж и его составляющие. 1. Основные понятия и определения. 2. Воздействие имиджа на окружающих. 3. Отличие имиджа от индивидуального стиля.	1
2.2.2	Проблемы создания индивидуального стиля. 1. Определение. 2. Одежда – визитная карточка. 3. Факторы, определяющие формирование индивид. стиля в одежде. 4. Габитус	2
2.2.3	Идеалы красоты.	3



	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каноны красоты в разные эпохи</li> <li>2. Модуль – длина головы</li> <li>3. Канон «золотого сечения»</li> <li>4. Современные критерии красоты</li> </ol>	
2.2.4	<p>Анализ размеров и формы тела человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка пропорций фигуры</li> <li>2. Оценка формы тела в фас</li> <li>3. Анализ формы тела в профиль</li> <li>4. Корректировка формы тела с помощью одежды.</li> </ol>	4
2.2.5	<p>Основные типы фигур.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбор одежды в соответствии с индивидуальной фигурой</li> <li>2. Тип А, средняя полнота;</li> <li>3. Тип Н, средняя полнота;</li> <li>4. Тип V, средняя полнота;</li> <li>5. Тип X, средняя полнота</li> </ol>	4
2.2.6	<p>Изменения индивидуального стиля в одежде в зависимости от возраста.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возраст человека и форма одежды</li> <li>2. Одежда людей старшего возраста.</li> </ol>	2
2.2.7	<p>Влияние признаков габитуса на выбор стилевых решений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классификация типов фигур по сочетанию признаков габитуса</li> <li>2. Описание внешнего вида женских типов фигур по Л.П. Шершневой.</li> <li>3. Концепция «Инь-Янь» и выбор стилевых решений одежды (Янь-стили и Инь-стили)</li> </ol>	2
2.2.8	<p>Особенности разработки одежды для полных женщин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тип А, полная;</li> <li>2. Тип Н, полная;</li> <li>3. Тип V, полная;</li> <li>4. Тип X, полная</li> </ol>	4

	5. Общие рекомендации по выбору одежды.	
2.2.9	Требования к одежде делового мужчины. 1. Создание делового стиля 2. Формирование гардероба делового мужчины 3. Правила выбора галстуков и сорочек 4. Мужские имиджи и их прототипы.	4
2.2.10	Влияние психологических особенностей личности на формирование индивидуального стиля в одежде. 1. Понятие темперамента 2. Психофизическая типология И.П. Павлова 3. Мыслительный, промежуточный и художественный типы 4. Тип темперамента и выбор профессии 5. Тип темперамента и выбор одежды 6. Одежда как характеристика личности.	4
	<b>5 курс, 9 семестр, 18 часов</b>	
2.2.11	Цветовой тип внешности. Характеристика основных типов. 1. Тип «Лето» 2. Тип «Осень». 3. Тип «Зима». 4. Тип «Весна»	4
2.2.12	Выбор основных решений гардероба в зависимости от цветового типа внешности. 1. Тип «Лето» 2. Тип «Осень». 3. Тип «Зима». 4. Тип «Весна»	4
2.2.13	Формирование индивидуального гардероба. 1. Понятие «гардероб» 2. Выбор базового стиля и цветовой гаммы 3. Разработка капсулы гардероба	4

2.2.14	Требования к внешнему облику людей различных профессий. 1. Понятие униформа 2. Требования к проектированию униформы 3. Стили в одежде для разных профессий	4
2.2.15	Особенности разработки одежды для светской жизни 1. Этикет и одежда 2. Современный подход к светским мероприятиям.	2
	<b>Итого:</b>	<b>48</b>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ**

### ***6.1 Лабораторная работа №1***

**Тема:** Этапы разработки нового имиджа. «Тест красоты».

**Цель:** Изучить последовательность разработки имиджа.

**Содержание:**

1. Ознакомиться с этапами разработки имиджа
2. Провести самооценку внешности по «Тесту красоты» И. Криксуновой
3. Определить проблемные и комплиментарные зоны
4. Сделать выводы

**Методические указания:**

1. Программа создания имиджа состоит из пяти этапов. Студентам необходимо ознакомиться с особенностями “прохождения” каждого этапа.

2. Прежде чем задумываться о формировании своего имиджа, нужно, в первую очередь, получить очень четкое представление о собственной внешности. Для этого нужно внимательно изучить себя, не упуская ни одной детали вашего внешнего облика, как положительной, так и отрицательной. Предлагается провести “Тест красоты”, чтобы определить комплиментарные и проблемные зоны внешности.

### **Контрольные вопросы к лабораторной работе №1:**

1. Что такое имидж?
2. В чем отличие имиджа от индивидуального стиля?
3. Перечислите этапы разработки имиджа

### **6.2 Лабораторная работа №2**

**Тема:** Определение основных параметров фигуры.

**Цель:** Определить меру соответствия данной фигуры принятой стандартной типологии.

#### **Содержание:**

1. Произвести измерение фигуры.
2. Произвести сравнительный анализ полученных результатов с канонами «золотого сечения».
3. Определить основные параметры и особенности телосложения.
4. Сделать выводы

#### **Методические указания:**

1. Студентам в группе необходимо разделиться парами для выполнения обмеров фигур друг друга и произвести следующие тотальные измерения:

- рост;
- обхват груди третий;
- обхват талии;
- обхват бедер;
- длина спины до талии;

2. Давно признано, что пропорции «золотого сечения» являются эталонами красоты. Для того, чтобы определить правильность пропорций измеряемой фигуры предлагается произвести дополнительные измерения и заполнить таблицу. В таблице сгруппированы попарно тождественные показатели «золотого сечения».

#### **Таблица1 – Сравнение с параметрами «золотого сечения»**

№	Сравниваемые измерения	Величина, см
1	Расстояние от темени до конца кисти	
	Расстояние от подошв до локтевого сгиба или пупка	
2	Расстояние от темени до пупка	
	Расстояние от подошв до конца кисти	
3	Расстояние от подбородка до пупка	
	Расстояние от подошв до коленных чашечек	
4	Расстояние от локтя до начала кисти	
	Длина головы	
5	Расстояние от коленных чашечек до кончиков пальцев	
	Длина головы	
6	Длина руки от подмышечной впадины до кончика среднего пальца кисти	
	Три длины головы	

После заполнения таблицы сравните пары измерений, чтобы определить вертикальные пропорции измеряемой фигуры и отклонения от «эталона красоты».

Для подтверждения полученных результатов проведем более подробный математический анализ. Пропорции тела оцениваются по коэффициенту пропорций тотальных размерных признаков  $K_1$  и коэффициенту пропорций частей тела  $K_2$ :

$$K_1 = O_{г3} / P,$$

где  $O_{г3}$  - обхват груди третий, см;

$P$  – рост, см.

В соответствии с полученным результатом определить тип женской фигуры:

- узкосложенный  $K_1 < 0,56$ , 164-88-96;
- $K_1 = 0,6 \pm 0,33$ , 158-96-104;
- $K_1 = 0,66 \pm 0,02$ , 164-108-116;
- $K_1 = 0,74 \pm 0,05$ , 158-116-124;
- $K_1 > 0,79$ , 164-132-140.

Показатель, определяющий тип пропорций частей тела характеризуется отношением:

$$K_2 = D_T / P,$$

где  $D_T$  – длина туловища от точки основания шеи до пупка, см;

$P$  – рост, см.

В соответствии с этим коэффициентом определить тип пропорций:

долихоморфный –  $K_2 < 0,312$ ;

-  $K_2 = 0,312$ ;

-  $K_2 > 0,312$ .

В конце лабораторной работы необходимо сделать вывод, в котором нужно описать особенности измеряемой фигуры.

### **Контрольные вопросы к лабораторной работе №2:**

1. Какие каноны красоты существовали в разные эпохи?
2. В чем заключаются пропорции “золотого сечения”?

### **6.3 Лабораторная работа №3**

**Тема:** Корректировка фигуры с помощью одежды.

**Цель:** Получить навык разработки моделей одежды на индивидуальную фигуру

#### **Содержание:**

1. Определить рекомендации по выбору одежды для индивидуальной фигуры.
2. Выполнить рабочие эскизы моделей одежды с учетом рекомендаций.
3. Сделать выводы.

#### **Методические указания:**

1. Рекомендации по выбору одежды необходимо проводить для фигуры, которую обмеряли в лабораторной работе №1.

При определении силуэта фигуры нужно обратить внимание' на соотношение между объемами талии и бедер, на изгиб в поясничном отделе, на форму бедер и ягодиц.

По типу телосложения выделяют четыре наиболее значимые геометрические формы: *прямоугольную (тип Н), овальную (тип О), Х-*

*образную, трапецевидную (тип А).* В любом случае обладатели той или иной фигуры хотели бы приблизиться к совершенству.

**Прямоугольная фигура (тип Н).** Обладатели такой формы тела имеют, как правило, высокий рост, полную пропорциональную фигуру. Нужно отказаться от свободных силуэтов, как расширенных, так и зауженных книзу. Следует выбирать одежду из более плотного материала. Лучше всего остановиться на одежде в рубашечном стиле или стиле платья-пальто, где не акцентируется внимание на талии. **Силуэты** - простые и лаконичные. Прямые линии. **Детали:** острые лацканы, асимметричные; жакеты без лацканов; минимальное количество вытачек и складок на талии; заутюженные складки; юбки прямые, запахивающиеся, с разрезом, со складками.

**Овальная фигура (тип О).** Фигура с округлыми формами бывает с очерченной талией и закругленными формами бедер и нижней части спины. Следует выбирать модели с акцентом на талии, мягкие натуральные формы. Рукав реглан, приподнятые плечи, не очень квадратные. **Детали:** задрапированные воротники, воротники-шали, жакеты без лацканов, мягкие складки на талии; юбки-годе, юбки в форме колокола, широкие юбки, присборенные в талии.

**Х-образная фигура.** У таких женщин очень прямые плечи, но хорошо очерченная линия талии и округлые ягодицы. **Силуэты и детали** такие же, как у женщин с угловатой фигурой.

**Трапецевидная фигура (узкие плечи, широкие бедра (тип А)).** Нужно носить свободные жакеты и топики и обращать внимание на верхнюю часть тела. Надо свести к минимуму объем нижней части костюма: не носить широких юбок или юбок, скроенных по косой. **Детали:** яркие цвета, рисунки и детали на верхней части тела. Драпировать шарфы или поддеть жилет под жакет, чтобы создать необходимый объем.

**Широкие плечи и узкие бедра (тип V).** Одежда: рукав реглан, а также рукав с завышенной головкой или широкий с цельнокроеной проймой;

летние платья без рукавов, сарафаны и миниатюрные топы; вертикальные линии кроя, объемные воротники и однотонные ткани. Юбки, расширенные книзу, до колен. Желательно использовать для юбок и брюк яркие ткани, можно в клетку или в косую полоску. **Детали:** аксессуары яркие, легкие и объемные шарфы, косынки и банты. Шляпы с широкими полями.

**Худая фигура.** Такая женщина хорошо будет выглядеть в костюме любой модели. Чтобы зрительно округлить формы тела, нужно слегка стянуть талию корсетом и носить бюстгальтер с круглыми чашечками. Подойдут платья и костюмы с драпировками, юбки в складку, сборку или клеш, широкие пальто. Нежелательно носить одежду из ткани черного цвета. Рекомендуются платья прямого покроя, с большим декольте, без рукавов. **Детали:** карманы, большие пуговицы, галстуки, шарфы, шали и объемные украшения; закрытые туфли; короткие перчатки из тонкого материала. Ни в коем случае нельзя подчеркивать талию. Вашей фигуре придадут стройность юбки, сшитые из цельных полотнищ, без боковых швов.

2. Выполнить рабочие эскизы моделей одежды с учетом рекомендаций на конкретную фигуру:

- костюм (жакет + юбка);
- комплект (брюки + блуза или жакет);
- пальто;
- куртка;
- платье;
- сарафан;
- летний комплект;
- нарядная одежда.

Формат А4, черно-белая графика, линейно-пятновая подача, тушь, перо.

3. В конце лабораторной работы необходимо сделать вывод, в котором нужно описать, какие меры приняты для решения проблемы коррекции фигуры с помощью одежды.



### **Контрольные вопросы к лабораторной работе № 3**

1. Какие бывают типы фигур?
2. Как скорректировать фигуру с помощью одежды?

#### ***6.4 Лабораторная работа № 4***

**Тема:** Разработка гардероба для полных женщин.

**Цель:** Получить навык разработки моделей одежды на полную фигуру

**Содержание:**

1. Изучить особенности телосложения полных людей.
2. Выявить рекомендации к выбору одежды для полных людей.
3. Выполнить серию эскизов моделей одежды для полных женщин с учетом рекомендаций.
4. Сделать выводы.

**Методические указания:**

1.Согласитесь, далеко не каждая женщина обладает стандартной фигурой (90-60-90). Больше всего забот в выборе фасонов одежды у полных женщин т.к. у них резко нарушаются пропорции. Правда, иногда не наблюдаются нарушения пропорций у рано располневших девушек и молодых женщин. Но и им хочется, хотя бы зрительно уменьшить объем своего тела. Чаще всего возникают две проблемы: придать определенную форму всей фигуре или отдельным ее участкам. Полные фигуры так же подразделяются на типы: А, Н, О, Х, П. Превратить полноту в достоинство поможет правильно подобранная одежда.

Трансформированный спортивный стиль, лаконичный и демократичный прекрасно подойдет для полной фигуры, при условии тактичного использования деталей. Просторные блузоны, жакеты-рубашки, длинные прямые широкие брюки и юбки на резинке – это удобно. Длина юбок – макси или миди (ниже коленей), длина брюк должна закрывать любой каблук (это оптически удлинит ноги). Детали не должны акцентировать

проблемные зоны. Подбирая аксессуары к одежде в спортивном стиле, главное, не увлекаться объемными сумками и обувью на толстой подошве. При такой фигуре обычно бывает полная талия, поэтому нужно носить узкие пояса того же цвета, что и платье. Подойдут костюмы и платья из тонких тканей черного цвета, а также всех оттенков коричневого, черного, зеленого, синего цветов. **Аксессуары:** полудлинные перчатки; шляпа-чалма или шляпа с узкими полями; сумки небольших размеров; обувь только из неблестящих материалов. Нужно избегать отчетливых рисунков на костюмах (жакетах, юбках и блузках), лучше выбирать однотонные материалы. **Одежда:** покрой одежды должен быть свободным и элегантным. Лучше отказаться от блузок, жакетов и юбок, которые не застегиваются на пуговицы или кнопки. Хорошо подойдет одежда свободного покроя. Простые жакеты и топы, которые прикрывают самую широкую точку, например нижнюю часть спины. Жакеты типа кардиган. Топы в виде туник. Жилеты и блузоны свободные, полуприлегающие из плотного материала. Темные цвета нужно носить в нижней части тела, а яркие цвета - у лица. Вертикальный рисунок. Рельефный рисунок на блузках и шарфах. Нужно отказаться от рисунка в нижней части одежды. Не годятся и объемные ткани, "пушистый" материал типа мохера, свободные вязаные вещи. Белый цвет можно использовать только для блузок. Нежелательно шить одежду из ткани с горизонтальным рисунком или крупным узором. **Детали:** длинные украшения, чтобы создать вертикальные линии. Туфли на невысоких каблуках. Чулочные изделия более темных тонов. Не годятся банты или короткие ожерелья, подчеркивающие объем шеи. Надо отказаться и от крошечных аксессуаров - они делают даму более громоздкой.

**Большой живот.** **Одежда:** вертикальные линии кроя особенно хороши, когда они находятся ближе к центральной оси туловища. Широкая блуза, свободный джемпер. Юбки со складками и покроя «годе» длиной ниже колен. Брюки расклешенные или прямые. **Детали:** застежка должна быть

почти незаметной, лучше молния; из аксессуаров – галстук или изящный шарф; V-образный вырез горловины.

**Полные ноги. Одежда:** верхняя часть одежды должна быть из ткани с крупным рисунком, контрастной отделкой. Брюки широкие и не очень, расклешенные и типа "бананы", джинсы и юбки-брюки всех моделей. Юбки узкие, покроя годе, плиссированные, в мелкую складку и на вертикальной застежке. Но обязательно длинные. При узкой талии можно ее подчеркнуть. **Детали:** яркие аксессуары. Чулки темных тонов, обязательно со швом. Открытые туфли нейтрального цвета (или цвета, подобранного в тон одежде). Туфли, имитирующие крокодиловую кожу, подчеркнут полноту ног.

#### **Контрольные вопросы к лабораторной работе № 4**

1. Какие бывают типы полных фигур?
2. Как скорректировать полную фигуру с помощью одежды?

#### **6.5 Лабораторная работа № 5**

**Тема:** Одежда как зеркало характера

**Цель:** Изучить отношение к одежде различных психофизических типов.

#### **Содержание:**

1. Провести ряд психологических тестов для оценки отношения человека к одежде.
2. Познакомиться с различными психофизическими типами.
3. Разработать серию эскизов для двух психофизических типов.

#### **Методические указания:**

1. К моде можно относиться серьезно, профессионально, а можно и пренебрегать ее законами, но отрицать её влияние на судьбу целых государств, не говоря уже об отдельных личностях, просто невозможно. Можно слепо копировать моду, а можно избирательно относиться к ее достижениям, но нельзя жить вне моды. Во все времена люди самых разных

характеров и темпераментов общественного положения и социального статуса попадали под её зависимость, так или иначе, взаимодействуя с модой, накладывая на неё отпечаток своей личности или, напротив, трансформируя свой образ в угоду ей. Проявляются ли черты характера человека в его одежде и манере одеваться? Конечно, да!

В первую очередь одежда демонстрирует такие черты характера, которые выражают отношение к ней как к материальному предмету. Аккуратность, бережливость, заботливость легко читаются по содержанию вещей в шкафу. Крайние варианты нормы характера, выделенные на основе акцента, отдельной черты, которая становится определяющей для понимания человека в общении, деятельности, его отношения к себе и вещам названы *акцентуациями* характера. Прежде чем перейти к рассмотрению проявлений различных акцентуаций характера в одежде, предлагается оценить у себя наличие акцентуированных черт на основе теста «Чертова дюжина» (А.С. Прутченков, А.А. Сиялов).

2. Не только внешние данные определяют и программируют ваш имидж. Не менее важным компонентом (в некоторых случаях даже и более важным) являются черты вашей личности: характер, темперамент, способ общения и поведения. Именно они создают стиль. Ведь, как известно, стиль – это человек. Нетрудно заметить, что люди по-разному выражают себя во внешнем облике. Чаще всего они формируют его стихийно, неосознанно. Эмоционально-психологические признаки личности характеризуют его восприимчивость и структуру эмоций. Эти качества человека влияют на его отношение к моде, цветовые и другие предпочтения, степень заинтересованности в формировании своего гардероба.

В теории проектирования одежды их предлагается характеризовать типом темперамента и характером. Важным этапом в развитии учения о темпераментах стала психофизическая типология И.П. Павлова (см. конспект лекции).

Автор книги «Четыре времени года» *Кэрл Джексон* предложила свой вариант классификации психофизических женских типов. Согласно классификации Джексон, каждую женщину можно условно отнести к одному из следующих типов:

*Авангардистка* – высокая, худощавая, привлекающая внимание броской красотой. Любит все нестандартное, новое, неожиданное, быстро меняющееся. Эпатировать общество доставляет ей явное удовольствие. Самоуверенна, как правило, независима, а окружающие часто ставят ей в вину, что она мало считается с мнением посторонних. Такие особы хорошо смотрятся в одежде с сильными акцентами – либо подчеркнута чопорными, либо, напротив, супермодными и даже сумасбродными – цвета – яркие, даже острые, аксессуары – экстравагантные. В классических, практичных костюмах они выглядят бледно, а в девически-скромных – просто смешно. Известные авангардистки – Шер, Жанна Агузарова.

*Интеллектуалка* близка авангардисткам – в своих взглядах на жизнь, в стремлении к независимости. Однако она с большим уважением относится к традиции, к принятым нормам. Желая произвести впечатление, не стремится шокировать общество – скорее хочет завоевать его расположение изысканными манерами, вкусом, внутренним и внешним шармом. Не обязательно иметь хорошую фигуру, но обязательно – интеллигентное лицо и красивые, ухоженные руки с длинными, тонкими пальцами. Интеллектуалки лучше всего выглядят в классических фасонах с элементами авангарда и изысканными дополнениями (сумка, туфли, бижутерия). Молодым интеллектуалкам, чтобы не выглядеть излишне серьезными, рекомендуется вносить в наряд капельку небрежности. С возрастом, однако, с этой «капелькой» следует быть осмотрительной. Ничто так не испугает мужчину, как вид эрудированной дамы, небрежно причесанной, в мятой юбке и вытянутом свитере. Спортивные фасоны и «ретро» - не их стиль, хотя романтические детали, характерные для томного «ретро», могут украсить и интеллектуальную особу. Знакомые нам представительницы

интеллектуального стиля Мирей Стрип, Лайма Вайкуле.

**Классический** – тип женщин, которые не выносят эксцентричной, броской одежды и также сдержанны в манере поведения (спокойные, тактичные, уравновешенные). Страстью к порядку и чувством ответственности создают себе репутацию отличных работников, особенно в делопроизводстве. Женщины классического стиля имеют, как правило, пропорциональную фигуру, правильные черты лица, а в движениях своих ловки и рациональны. Гардероб женщины этого типа может показаться неинтересным, однообразным, банальным. Это ошибка! Классический стиль – это «высший пилотаж», он требует отменного качества всех элементов: материалов, отделки, аксессуаров и безупречности исполнения. Классика обязывает также постоянно следить за руками, прической, макияжем. У этого стиля есть и «своя» бижутерия: клипсы «жемчужные», золотые цепочки, жемчужные кольца, изящные брошки и браслеты. В колористике следует избегать нестандартных сочетаний, слишком броских расцветок. Помните: классический стиль – синоним элегантности. В просторных, нарочито небрежных костюмах она потеряет весь свой респект. А авангардная одежда будет на ней просто как маскарадный костюм. Эталон классического стиля – Маргарет Тэтчер, Катрин Денев, Алла Демидова.

**Романтическая** особа женственна и порой кокетлива. Красивое лицо, особенно глаза – большие и выразительные. Чувственная сфера занимает в ее жизни важное место. Обожает легкий флирт и вообще всякие любовные переживания. При этом бывает довольно нерешительна и ее романы так и остаются невинным приключением. Женщины романтического типа лучше всего выглядят в одежде, подчеркивающей именно ее женственность, - декольте, широкие юбки, оборки, банты, облегающие брюки и блузочки (конечно, не для полных). Не повредят им и сумасбродные идеи, если только не будут скрывать их женственности. Романтические особы предпочитают ясные, сочные краски, мягкие ткани и дорогие украшения. В спортивной одежде и в строгих классических костюмах выглядят несколько неуклюже.

Известные женщины романтического стиля – Мэрилин Монро, Софи Марсо, Анастасия Вертинская (к/ф «Человек Амфибия»).

**Молодежный и свободный стиль** свойственен женщинам, которых обычно называем «современными». У них спортивная, подтянутая фигура, упругая походка и лишённое предрассудков восприятие жизни. Они ведут себя непосредственно, высоко ценят комфорт, не выносят условностей и тем более манерности. Их стиль питается атмосферой спорта, туризма и дискотек. Здесь господствуют джинсы, майки, рубашки, куртки, кроссовки и т.п. Весь этот спортивный ассортимент естественно ярк. «Экологические» расцветки – змея, тигр, леопард и традиционный узор «country weekend» - больше подходят для тех представительниц свободного стиля, которые уже вышли из юного возраста. Стиль этот требует нестесненного состояния души, минимума макияжа и грима. Женщине, которой не идут засученные рукава и поднятый воротник, не стоит пробовать себя в подобном стиле (ограниченном вдобавок и возрастом). В свою очередь, представительницы молодежного свободного стиля должны осторожно относиться к авангарду. Им не подойдут также романтические блузки, равно как и классические английские костюмы со шляпами. Свободный стиль прекрасно демонстрирует Джейн Фонда, .....

**Маленькая женщина** – это миниатюрное хрупкое создание маленького роста с маленькими ручками и ножками. Эта миниатюрность создает впечатление беззащитности, трогательности, вызывает умиление у окружающих, а у мужчин – желание защитить и опекать такую женщину, быть ее рыцарем. Что ж, стоит это поддержать «девичьим» платьицем – в духе «прилежной ученицы колледжа». Может быть и «ретро», всякого рода отделки – складки, воланчики, воротнички. Цвета веселые. Дополнения к одежде не крупные, макияж – очень деликатный. И никаких сложных фасонов и причесок, поменьше бижутерии. К такому типу женщин можно отнести Мирей Матье и Евгению Симонову (к/ф «Обыкновенное чудо»), Ольга Будина.

Никогда не «подгонишь» себя под определенный стиль. Не нужно стремиться насильно втиснуть себя в рамки какого-либо одного из перечисленных выше типов, ведь их комбинации могут быть куда богаче и разнообразнее. Потому что, кроме своей фигуры, внешности, поведения, помимо твоей индивидуальности, важно учитывать ещё и диктат моды., конкретные обстоятельства.

3. Разработать серию эскизов моделей одежды осеннее-весеннего сезона для двух психотипов: 2 листа формата А3, двухфигурная композиция в цвете, творческая образная подача.

### **Контрольные вопросы к лабораторной работе № 5**

1. Каково влияние темперамента на отношение к моде?
2. Какие особенности отношения человека к одежде могут служить характеристиками личности?
3. Как зависит скорость принятия модных решений от темперамента и характера?

### **6.6. Лабораторная работа № 6**

**Тема:** Определение цветовой гаммы внешности.

**Цель:** Освоить методику определения цветотипа.

**Содержание:**

1. Изучить характеристики основных цветовых типов внешности.
2. Используя методику определения цветотипа произвести тестирование.
3. Выбор индивидуальной цветовой палитры.

**Методические указания:**

1. Важной проблемой формирования индивидуального стиля в одежде является колористическое оформление личности, определение рациональных цветовых решений гардероба. Выбор индивидуальной палитры во многом определяется цветовым типом внешности. Известен целый ряд программ,



помогающих выявить свои “комплиментарные” цвета. В настоящее время широкое распространение получила американская теория “сезонов”, предлагающая классификацию на четыре основных цветовых типа внешности: “весна”, “лето”, “осень”, “зима”. По этой теории каждому цветовому типу “комплиментарны” цвета соответствующего времени года. Определяющими факторами принадлежности к конкретному типу являются: цвет и тон кожи; цвет глаз; оттенок волос.

**Весенний тип.** Кожа светлая, почти прозрачная, у неё подсветка изнутри, не голубоватая, а желтовато-золотистая. Некоторые женщины весеннего типа имеют цвет лица слоновой кости, у других кожа покрыта легким румянцем. Щёки многих женщин этого типа светятся розовато-персиковым отливом. При волнении часто выступают красные пятна. Веснушки золотистого оттенка. Весенний тип чаще всего хорошо загорает, даже до тёмно-коричневого цвета. Чаще встречаются блондинки, цвет волос, как правило, имеет золотистый оттенок, иногда с рыжинкой. Палитра цветов глаз весеннего типа – от голубого, бирюзового и зеленого до золотисто-карего. Очень редки темные или интенсивно-зеленые глаза.

**Летний тип.** Общим для всех его представительниц является голубоватая подкожная подсветка и скорее пепельный, чем золотистый цвет волос. Летний тип встречается в трех вариантах: бледный, равномерный фарфоровый цвет лица; кожа, хорошо пронизанная кровью, с отчетливо просвечивающимися тонкими сосудами холодного розового цвета; кожа светлого оливкового тона, который труднее всего диагностировать. Характерные признаки: родимые пятна или веснушки всегда имеют серый или пепельный оттенок (никогда не золотистый и не рыжевато-коричневый); брови имеют пепельный оттенок; цвет губ – холодный розовый. Летний тип загорает довольно хорошо, приобретая, благородный, холодный оливковый тон.

**Осенний тип.** Все женщины осеннего типа имеют желтовато-золотую подсветку кожи теплых тонов. Встречаются два варианта цвета лица:

равномерная светлая, но теплая слоновая кость или золотистый оттенок шампанского; яркого золотисто-бежевого или персикового тона. Кожа осеннего типа лишена природного румянца, часто имеет рыжеватые веснушки. В то время, как весенний тип, быстро покрывается загаром, женщины осеннего типа также быстро получают солнечные ожоги. Глаза рыжеватых блондинок осеннего типа часто обрамлены густыми, но слишком светлыми ресницами, которые делают глаза лишенными контура. Зато у всех женщин осеннего типа яркие губы. Характерный цвет волос этого типа – рыжий. Глаза необыкновенно выразительны – яркого цвета. Типичны золотые крапины на радужке глаз.

*Зимний тип.* Эти женщины очаровывают своей драматической контрастностью: светлая кожа, темные волосы и сильный цвет радужек в соседстве с яркими белками глаз. Оттенок кожи – всегда прозрачно-голубоватый. Встречаются два типа “зимнего” цвета лица: Белоснежка и Южный. У 1- типа кожа очень светлая и при этом настолько прозрачная и чистая, что, кажется благородно-фарфоровой, при загаре кожа приобретает нежный оливковый тон. 2-й тип имеет кожу холодного, слегка оливкового тона, который можно спутать с интенсивным вариантом осеннего типа. Верный признак зимнего типа – это способность кожи к пигментации. На солнце она быстро приобретает интенсивный оливковый загар.

2. Студенты проводят тестирование парами, образованными на первом занятии. Существующие технологии цветового анализа внешности основаны на тестировании с помощью цветных бумажных карт или платков из текстильных материалов. Карты могут быть различного вида и формы. Это и просто прямоугольные листы цветной бумаги, прикладываемые к лицу, и квадраты с вырезанными под лицо овалами.

Для демонстрации цветов, подходящих клиенту, целесообразнее использовать текстильные материалы. Тестовые материалы из бумаги все имеют тонкий глянец, который не идет осеннему типу, а так же палитра цветов бледнее на бумажных носителях.

Тестирование проводится при дневном освещении, т.к. искусственное освещение искажает цвета. Идеально подходит для тестирования помещение с окном на север, потому что в прямом солнечном луче нельзя объективно судить о цвете. Наличие косметики на лице клиента мешает объективности анализа, поэтому макияж нужно удалить. Окрашенные волосы могут исказить результаты теста. Они зачесываются назад и убираются с лица. Плечи клиента закрываются специальной пелериной нейтрального цвета. Это исключает просвечивание нижележащих слоев одежды при тестировании и воздействие их при смене платков. В процессе тестирования цветные платки набрасываются на плечи клиента, и оценивается эффект, производимый тем или иным цветом. Под влиянием одних цветов лицо «оживает», приобретает четкие контуры, глаза лучатся интенсивнее, дефекты кожи делаются незаметными; под влиянием других цветов лицо кажется более утомленным, отчетливее видны круги под глазами, заметнее становятся неровности кожи. Если цвет «не идет», то возникает чувство, что лицо потерялось на фоне цвета, поблекло и стало невзрачным. Задача тестирования на этом этапе – не выбор цвета для одежды, а определение цветового типа.

Каждый цвет несет информационную нагрузку и позволяет определять ту или иную характеристику типа. Сначала определяется, к какому из двух типов (теплому или холодному) принадлежит человек. Для этого используются платки красной группы, куда входят в качестве весеннего платок персикового или лососевого цвета, в качестве летнего – платок холодного серо-розового цвета. Если этого недостаточно, используют оранжевый (осенний) и холодный едко-розовый (зимний красный). Затем определяется контрастность цветового типа внешности. Примеряются поочередно платки насыщенных и светлых нюансов каждой группы цветов.

После определения цветового типа для выбора основных стилевых решений гардероба дополнительно могут быть использованы шарфы с рисунками, узорами, фактурами, характерными для данного типа.

3. Разработать палитры основных групп цветов гардероба, отражающие цвета, фактуры, рисунки материалов, характерных для данного типа. Для изготовления цветowych карт возможно использование как бумажных, так и текстильных материалов.

В гардеробе выделяется несколько основных групп цветов:

- базовые,
- светлые,
- базовые яркие,
- акцентирующие.

**Базовые цвета** – это цвета основных предметов одежды: костюмов, жакетов, брюк; базовых платьев, обуви, ремней и сумок. Они создают ощущение респектабельности, авторитетности, профессионализма и доверительности; легко сочетаются с другими; нейтральны и ненадоедливы. При проектировании одежды базового цвета большее внимание модели, деталям, ткани, чем когда используется один яркий цвет. Особенно это справедливо для женской одежды синего цвета.

**Светлые цвета** – это вторая важная группа цветов гардероба. Светлая гамма очень хороша для блузок и сорочек, т.к. они выгодно контрастируют с темным жакетом. Цветовой контраст оптимально соответствует авторитетному руководящему имиджу. Как ненадоедливые и неброские, светлые тона хороши для летнего делового гардероба. Кроме того, они используются в вечерней одежде, блузках, нижнем белье, теплой одежде и особенно выигрышно смотрятся в купальных костюмах при загорелой коже. В эту группу входят цвета кожи, волос и глаз, а также металлические цвета.

**Яркие базовые** – третья группа цветов гардероба. В некоторых ситуациях яркость необходима. Так, яркие базовые цвета широко используются в одежде для особых случаев и спортивной. В деловом гардеробе применимы наиболее консервативные оттенки из этой палитры. В мужском гардеробе яркие базовые цвета – это цвета галстуков, в женском – блуз и шарфов.

Последняя группа – *акцентирующие цвета*. Они используются в модных блузках, шарфах, жакетах, свитерах, платьях и в одежде для особых случаев. За исключением модной индустрии, в деловом гардеробе эта палитра не используется. Такие цвета, как оранжевый, цвет зеленого яблока и другие яркие цвета считаются слишком «вызывающими» для делового гардероба.

Палитра основных цветов гардероба выполняется на листе формата А3.  
Материалы: бумага, текстиль.

### **Контрольные вопросы к лабораторной работе № 6**

1. Какие цветовые типы внешности человека вы знаете?
2. Какие существуют требования для проведения качественного тестирования?
3. Перечислите основные группы цветов гардероба?

### **6.7. Лабораторная работа № 7**

**Тема:** Разработка индивидуального гардероба для конкретного имиджа.

**Цель:** Совершенствование навыков проектирования рационального гардероба с учетом индивидуальных особенностей личности.

#### **Содержание:**

1. Анализ стиля жизни клиента.
2. Оценка индивидуальных особенностей личности.
3. Разработка структуры гардероба.
4. Выполнение эскизного ряда проектируемого гардероба.

#### **Методические указания:**

1. При составлении гардероба, важно учитывать в каких, принципиально отличных местах, клиент проводит свое время. Например: дом, офис, ночной клуб, театр, отдых на природе и т.п. Важно, чтобы эти места отличались, прежде всего, необходимой для них одеждой.

Из этого списка извлекаются такие пункты как – занятия спортом, свадьбы, торжественные приемы и банкеты – все они требуют узко специализированного облачения, чаще всего такую одежду нельзя комбинировать с обычными вещами и надевать в других случаях. Вопрос качества и эксклюзивности каждого наряда необходимо решать отдельно. Понятно, что каждому месту, где клиент проводит время соответствует определенный облик.

2. В предыдущих лабораторных работах исследовались индивидуальные особенности личности (партнер по паре): особенности телосложения, цветовой тип, психоэмоциональные характеристики личности, пол, возраст. Эти характеристики помогут правильно определить *базовый стиль* в одежде.

3. При разработке рационального гардероба особое внимание должно уделяться его организации. Для достижения внутренней гармонии предметов одежды по стилю и цветовой гамме компания «Beauty for all seasons» предлагает применять принцип разбиения гардероба на отдельные капсулы. *Капсула* представляет собой оптимальную группу из 5-8 предметов одежды, объединенных общим назначением и соответствующих друг другу по стилю и цветовой гамме. Компания «Beauty for all seasons» выделяет в составе гардероба следующие основные капсулы:

- *профессиональная одежда* (авторитетная – для руководителей, персональная – для рядовых сотрудников);
- *повседневная одежда*;
- *спортивная одежда*;
- *вечерняя (выходная) одежда*.

Состав спортивной капсулы может быть следующим: комбинезон, спортивный жакет, свитер, светлая блузка, джинсы или спортивные брюки, яркая рубашка, юбка на кокетке. При этом цветовая гамма выбирается индивидуально исходя из цветового типа внешности, личных предпочтений клиента и смысловой нагрузки образа.

Количество и назначение капсул, а также количество предметов гардероба, входящих в их состав, могут варьироваться в зависимости от стиля жизни клиента. При необходимости может быть добавлена капсула домашней одежды. Комбинируя изделия в рамках отдельной капсулы, можно добиться оптимального результата, не рискуя нарушать при этом законы гармонии.

Каждая капсула включает в себя базовые вещи, стильные и акценты. Причем сюда включается не только одежда и обувь, но и аксессуары, косметика, цвет волос и все прочее, что формирует Ваш внешний имидж.

Базовые вещи могут и должны появляться в разных Ваших обликах. Они не должны привлекать к себе лишнее внимание, а, напротив, легко комбинироваться с другими вещами и аксессуарами. Их качество должно быть очень высоким. Лучше, если они будут вне моды, тогда будет возможность менять свой облик в более широком спектре. *Базовыми* вещами могут быть не только брюки, туфли или пальто. Это могут быть часы, сумка, украшения, все зависит от Вас и Вашего образа жизни. Если весь гардероб составить только из базовых вещей - Вы ничем не будете выделяться из толпы. Иногда это необходимо, однако в большинстве случаев мы хотим обозначить свой статус, показать свое положение в обществе, принадлежность к определенной группе.

Для этого необходимы стильные вещи, причем в каждой капсуле свои. В идеале, они не должны пересекаться (в отличие от базовых вещей, которые могут и должны переходить из одной группы в другую). Например, темные брюки тонкой шерсти (базовая вещь) можно в офис надеть со строгим пиджаком, рубашкой и галстуком (стиль яппи), а в выходные, надев те же самые брюки вместе с модным джемпером (городской стиль), можно отправиться по магазинам или посидеть с друзьями в кафе. Стильных вещей в гардеробе больше чем базовых, их чаще меняют, следуя моде. Остромодные вещи - не для офиса. Оставьте их для вечеринки или ночного клуба.

Акценты определяют Вашу индивидуальность. Не надо путать акцентные вещи с акцентными цветами. Если последние привлекают внимание к Вашей внешности, то первые проявляют Вашу сущность, Ваш внутренний мир. Это, часто, авторские, единичные экземпляры или редко встречающиеся марки. Те вещи, "которых ни у кого нет". Как правило, акценты принадлежат к аксессуарам, однако могут быть акцентные обувь, блузка, галстук, прическа, даже машина. Акцентам, также как базовым вещам, позволяется переходить из капсулы в капсулу. Ваша индивидуальность не должна идти в разрез с имиджем Вашей фирмы, в которой Вы работаете. Для людей творческих, напротив, очень значимы яркие акценты. Это позволит им подчеркнуть свою креативность, способность создавать что-то новое. Таким образом, имея в своем гардеробе базовые, стильные и акцентные вещи Вы проявляете свой статус, не боясь показаться кичливым. Вы показываете принадлежность к определенной социальной группе, не теряя своей индивидуальности. Вы следуете моде, но никто не сможет назвать Вас ее жертвой.

4. В эскизном ряду представляются варианты комплектов одежды профессиональной и повседневной капсул индивидуального гардероба. Необходимо придерживаться цветовой гаммы, выбранной при выполнении лабораторной работы № 6. Модельные особенности предметов одежды должны учитывать возраст, телосложение и психофизический тип клиента.

Высота чистового листа формата А3. Работа выполняется в цвете.

### **Контрольные вопросы к лабораторной работе № 7**

1. Что обозначает понятие «гардероб»?
2. Что представляет собой капсула?
3. Зачем нужны акценты в одежде?

### **6.7. Лабораторная работа № 8**

**Тема:** Разработка специальной одежды (униформы)



**Цель:** Ознакомиться с элементами фирменного стиля и особенностями проектирования униформы.

**Содержание:**

1. Выбор предприятия.
2. Характеристика фирменного стиля предприятия.
3. Определить категории работников.
4. Разработать эскизы униформы.

**Методические указания:**

1. По согласованию с преподавателем выбирается предприятие, для сотрудников которого будет разрабатываться униформа.
2. Дать краткую характеристику фирменного стиля предприятия, обусловленного видом бизнеса и философией фирмы.
3. Определить категории сотрудников предприятия и особенности их трудовой деятельности. Сформулировать требования, предъявляемые к униформе данного предприятия.

В настоящее время под униформой понимают специальную одежду для сотрудников различных организаций (фирм), объединенную общей идеей, а также сходными приемами конструктивно-композиционного и цветового решения модели. Основными требованиями к униформе являются: соответствие фирменному стилю предприятия, удобство в эксплуатации, эстетические характеристики.

Многочисленные зарубежные исследования показывают, что профессиональная одежда настраивает человека на работу, облегчая тем самым исполнение приписываемой роли (т.е. поведения которого от нас ожидают).

Для того чтобы иметь успех в выполнении своей профессиональной роли, нужно обязательно соответствовать этой роли внешне, обладать убедительным имиджем. Правильно создать профессиональный имидж, это, значит, оправдать те ожидания, которые другие ждут от Вашего внешнего облика. Образ человека на рабочем месте должен демонстрировать те

качества, которые общество требует от представителей данной специальности. Главная задача имиджа – показать наряду с компетентностью Вашу готовность к общению, создать образ доброго советчика. Исследования показывают, что от одежды во многом зависит оценка привлекательности, компетентности и степени доверия.

Смещение стилей приводит к сложному и не всегда прогнозируемому образу особенно в специальной одежде. В таблице 2 представлены рекомендации по использованию стилей одежды в униформе некоторых профессий.

**Таблица 2 - Использование стилей в униформе**

Представители профессий	Рекомендуемые стили в униформе
политики, финансисты, юристы, администрация.	Классический стиль
сфера услуг, персонал магазинов.	Деловой стиль, Шанель, спортивный (все микростили), диффузный (спортивный + элементы другого стиля)
медицинские работники, воспитатели, гувернантки, няни (под форменную одежду)	Спортивный стиль
сфера искусства, шоу-бизнес, мода, культура.	Авангардный, фантазийный
воспитатели детских садов, няни, гувернантки.	Романтический стиль
экскурсоводы этнографических музеев, официантки ресторанов с национальной кухней.	Фольклорный стиль

Стоит отметить, что в последние годы деловая мода стала гораздо демократичнее. Классический костюм - двубортный пиджак и юбку до колена, конечно, все еще носят. Но в крое теперь допустимы разные вольности: рукав, к примеру, не обязательно только отрезной. Он может быть и цельнокроеный, и реглан. Значительно расширилась палитра тканей, которые могут использоваться для деловой одежды. Уместны твид с едва заметной люрексковой ниткой, мохер, трикотаж, кожа.

Сегодня классикой считается не только двубортный, но и однобортный пиджак с застежкой под горло, как у Chanel. Возможны варианты: например, скроенный как джинсовая куртка жакет, средней длины платье и даже укороченные брюки. Но, вводя новые элементы кроя, модные детали и аксессуары, нельзя забывать, что деловой костюм - это статусная вещь. Поэтому, прежде всего он должен быть качественным и из хорошей ткани. В офис можно прийти и в костюме из тонкого трикотажа, и в платье, и в романтической блузке. Главное, чтобы в этой одежде вас воспринимали всерьез.

В современной деловой одежде допускаются: высокие каблуки, шали и палантины, юбки в складку и плиссированные юбки, платья, вещи из кожи и замши, романтические блузы, облегающие водолазки, топы без рукавов, которые надеваются под пиджак. Не допускаются: колготки в сетку, босоножки, очень сильно открывающие ступни, и вообще обувь с украшениями, высокие каблуки в сочетании с короткими брюками (когда пятка не закрыта штаниной), украшения с крупными драгоценными камнями, маленькие сумочки на золотой цепочке, толстые свитера с горлом и без, очень короткие юбки, леопардовые и тигровые расцветки, вечерние наряды с голой спиной.

4. Разработать 10 эскизов униформы для различных категорий сотрудников данного предприятия. Формат А4, в цвете.

### **Контрольные вопросы к лабораторной работе № 8**

1. Какие требования к проектированию униформы?
2. Какие рекомендуются стили для униформы?

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ППС ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ**

### ***7.1. Промежуточный контроль***

Промежуточный контроль знаний студентов осуществляется два раза в семестр в виде контрольных точек. Преподаватель проверяет знания студентов при защите лабораторных работ. Результаты учитываются при допуске к сдаче экзамена.

### ***7.2. Итоговый контроль***

Итоговый контроль осуществляется на зачетно-экзаменационной сессии после 8 и 9 семестра, с целью оценки знаний студентов за период изучения дисциплины в форме экзамена, предусмотренного учебным планом специальности.

В результате усвоения студентами теоретического и практического учебного материала в конце 8 и 9 семестра на зачетно-экзаменационной сессии проводится итоговый контроль в форме экзамена. К экзамену допускаются студенты, полностью прослушавшие курс лекций, выполнившие творческие задания по лабораторным работам. Экзамен проводится по билетам, утвержденным на заседании кафедры. В состав билета входит два вопроса.

### ***7.3. Критерии оценки ответа на экзамене:***

1. Знание теоретического курса при ответе на первый вопрос – 3 балла;
2. Ответ на второй практический вопрос – 2 балла.

Если по какому-либо критерию произошло невыполнение - балл снижается. Если студент не знает ответ на вопрос – баллы не засчитываются.

## **8. ВОПРОСУ К ЭКЗАМЕНУ**

### **8.1. Вопросы к экзамену 8 семестра**

#### ***Первый вопрос:***

1. Идеалы красоты. Каноны красоты в разные эпохи.
2. Понятие «имидж». Проблемы создания индивидуального стиля.
3. Факторы, определяющие формирование индивидуального стиля в одежде.
4. Влияние психологических особенностей личности на формирование индивидуального стиля в одежде.
5. Одежда как характеристика личности
6. Эндоморфный, эктоморфный и мезоморфный типы личности, их отношение к моде.
7. Концепция «Инь-Янь» и выбор стилевых решений одежды
8. Влияние признаков габитуса на выбор стилевых решений.
9. Изменения индивидуального стиля в одежде в зависимости от возраста.
10. Особенности разработки одежды для полных женщин
11. Требования к одежде делового мужчины. Мужские имиджы и их прототипы.
12. Анализ размеров и формы тела человека.

#### ***Второй вопрос:***

Рекомендации по выбору одежды для конкретного типа фигуры с различными особенностями.

1. Тип А, средняя полнота;
2. Тип Н, средняя полнота;
3. Тип V, средняя полнота;

4. Тип Х, средняя полнота
5. Тип А, полная;
6. Тип Н, полная;
7. Тип V, полная;
8. Тип Х, полная
9. Фигура маленького роста
10. Фигура с короткой шеей
11. Фигура с длинным туловищем и короткими ногами
12. Фигуры с узкими плечами, большой грудью и высокой талией.

## **8.2. Вопросы к экзамену 9 семестра**

1. История происхождения теории цветowych типов.
2. Методика определения цветового типа.
3. Характеристика цветового типа внешности. Выбор основных решений гардероба. Тип «Лето».
4. Характеристика цветового типа внешности. Выбор основных решений гардероба. Тип «Осень».
5. Характеристика цветового типа внешности. Выбор основных решений гардероба. Тип «Зима».
6. Характеристика цветового типа внешности. Выбор основных решений гардероба. Тип «Весна».
7. Требования к одежде людей различных профессий.
8. Мыслительный, художественный и промежуточный типы людей, предложенная И.П.Павловым.
9. Молодежные имиджи.
10. Предпочтения цвета в одежде как характеристика личности.
11. Этапы формирования индивидуального гардероба.
12. Разработка капсулы гардероба.
13. Основные группы цветов в гардеробе.
14. Особенности разработки одежды для светской жизни.

15. Особенности проектирования специальной одежды (униформы)

16. Основные стилевые решения в одежде.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер недели	Номер темы	Вопросы, изучаемые на лекции	Номер лаборат.	Используемые нагляд. и метод. пособия	Самостоятельная работа студентов		Формы контроля
					содержание	часы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>4 курс, 8 семестр</i>							
1	2.2.1	Имидж и его составляющие. Основные понятия и определения	2.3.1	«Тест красоты»			Защита задания
1-2	2.2.2	Проблемы создания индивидуального стиля.	2.3.1	«Тест красоты»			Защита задания
2-3	2.2.3	Анализ размеров и формы тела человека. Корректировка формы тела с помощью одежды.	2.3.2	Иллюстрации, плакаты			Защита задания
4-5	2.2.4	Идеалы красоты. Каноны красоты в разные эпохи	2.3.2	Иллюстрации, плакаты			Защита задания
6-7	2.2.5	Основные типы фигур. Выбор одежды в соответствии с индивидуальной фигурой	2.3.3	Студенческие работы из метод. фонда	Разработать серию эскизов моделей одежды с учетом особенностей телосложения конкретной фигуры	15	Защита задания
8	2.2.6	Изменения индивидуального	2.3.3	Студенческие работы из			Защита задания

		о стиля в одежде в зависимости от возраста. Одежда людей пожилого возраста.		метод. фонда			
9	2.2.7	Влияние признаков габитуса на выбор стилевых решений. Концепция «Инь-Янь» и выбор стилевых решений одежды	2.3.3	Студенческие работы из метод. фонда			Защита задания
10-11	2.2.8	Особенности разработки одежды для полных женщин	2.3.3	Студенческие работы из метод. фонда			Защита задания
12-13	2.2.9	Требования к одежде делового мужчины. Мужские имиджы и их прототипы.	2.3.4	Студенческие работы из метод. фонда	Разработать серию моделей одежды для полных женщин	15	Защита задания
14-15	2.2.10	Влияние психологических особенностей личности на формирование индивид. стиля в одежде. Одежда как характеристика личности.	2.3.4	Студенческие работы из метод. Фонда, иллюстрации			Защита задания
<b>5 курс, 9 семестр, 18 часов</b>							
1-4	2.2.11	Цветовой тип внешности. Характеристика основных типов.	2.3.5	Студенческие работы из метод. фонда	Разработать эскизы моделей одежды для психотипов	10	Защита задания



5-8	2.2.12	Выбор основных решений гардероба в зависимости от цветового типа внешности.	2.3.6	цветные бумажные карты или платки	Разработать палитры основных групп цветов гардероба	4	Защита задания
9-12	2.2.13	Формирование индивидуального гардероба.	2.3.7	Студенческие работы из метод. фонда	Разработать индивидуальный гардероб в соответствии с имиджем	10	Защита задания
13-16	2.2.14	Требования к внешнему облику людей различных профессий.	2.3.8	Студенческие работы из метод. фонда	Выполнение эскизных рядов.	10	Защита задания
17-18	2.2.15	Особенности разработки одежды для светской жизни	2.3.9	Образцы из метод. фонда	Оформление графических работ для просмотра	5	Комплексный просмотр
		Итого				69	