

УТВЕРЖДАЮ:
«19»  М.Д. Рудник
2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Пармейстер в русской бане»**

Длительность: 28 учебных часа
Возраст обучающихся: старше 18 лет

Автор программы: М.Д. Рудник

Владимир, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Пармейстер в русской бане**» (далее – Программа) разработана с учетом:

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

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы обусловлена востребованностью выпускников, освоивших программу для организации ресурсного отдыха в бане, банных комплексах.

Занятия помогут слушателям познакомиться с основными понятиями в отношении образа русской бани, приемам и техникам эффективного парения, узнать нюансы основных движений при проведении парения, повысить эффективность работы пармастера благодаря освоению современных методов работы.

Программа не зависит от уровня образования слушателей и направлена на получение знаний, умений, навыков в области банного дела.

Срок освоения программы: 28 учебных часа, максимальная продолжительность освоения которых составляет 2 месяца.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (лекций) и 3 часа (практическое занятие), продолжительность одного учебного часа 45 минут.

Форма обучения – очная.

Количество учащихся в группе: не более 10 человек.

Возраст обучающихся: старше 18 лет.

По результатам обучения и итоговой аттестации слушателям курса выдается свидетельство установленного образца образовательной организации.

Планируемые результаты освоения программы:

В результате изучения программы учащиеся должны:

Знать:

- Основные понятия основные принципы организации правильного парения;
- Психологические и этические аспекты взаимодействия с клиентами;
- Основные техники парения;
- Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого инвентаря, инструментов;
- Норму расхода препаратов и материалов на выполнение банных процедур.

Уметь:

- Учитывать психофизиологические состояния человека при выборе влажностно-температурной среды и режима парения;
- Использовать различные техники парения;
- Организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности.

Формы контроля и подведения итогов реализации Программы:

При реализации образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации.

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе проведения занятий и проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля – педагогическое наблюдение на занятии.

Критерии оценивания при проведении текущего контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной

учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели).

Итоговая аттестация обучающихся

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (итоговым устным экзаменом). К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные программой.

Экзамен предусматривает четырехбалльную систему оценивания. При следующих условиях выполнения работы на итоговой аттестации ставятся следующие отметки:

«отлично» – не более 10% ошибок (неточностей) в изложении решения, «хорошо» – 10-20% ошибок (неточностей) в изложении решения, «удовлетворительно» – 20-50% ошибок (неточностей) в изложении решения, «неудовлетворительно» – задание выполнено менее, чем на 50%.

В соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» учащимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении, образец которого самостоятельно устанавливается организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

В соответствии с частью 12 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» учащимся, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также учащимся, освоившим часть Программы и (или) отчисленным из организации, осуществляющей образовательную деятельность, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса

Учебный план Программы определяет перечень, последовательность, общую трудоемкость разделов и формы контроля знаний.

Образовательная деятельность учащихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, итоговую аттестацию.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Пармейстер в русской бане»

| № п/п | Наименование раздела | Количество учебных часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|-------|---|--------------------------|-------------|----------------------|-----------------------------|
| | | Всего | в том числе | | |
| | | | Лекции | Практические занятия | |
| 1 | Образ русской бани (что мы хотим от бани, баня как культурная традиция) | 2 | 2 | - | текущая |
| 2 | Природа и баня. Тепло и температура. Микроклимат | 2 | 2 | - | текущая |
| 3 | Ощущения в бане (что создаёт ощущения в бане?) | 2 | 2 | - | текущая |
| 4 | Стратегия управления паром | 2 | 2 | - | текущая |
| 5 | Алгоритм построения парения | 5 | 1 | 4 | текущая |
| 6 | Основные движения пармейстера | 5 | 1 | 4 | текущая |
| | Правильное парение | | | | текущая |

| | | | | | |
|--------|---------------------|----|----|----|----------|
| 7 | | 5 | 1 | 4 | |
| 8 | Итоговая аттестация | 5 | 11 | 4 | итоговая |
| Итого: | | 28 | 12 | 16 | |

Содержание учебно-тематического плана

| Наименование разделов | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|---|--|--|
| Образ русской бани (что мы хотим от бани, баня как культурная традиция) | Лекция 2 ч Практическое занятие 0 ч | Исторические и географические корни банных процедур. Банная культура, как часть русской народной культуры. Чем была баня для русских людей в старину и чем является сейчас, какое назначение имеет: обрядовое, оздоровительное, профилактическое, гигиеническое, целебное, лечебное, реабилитационное. |
| Природа и баня. Тепло и температура. Микроклимат | Лекция 2 ч Практическое занятие 0 ч | Чем полезна баня для организма? Влияние банных процессов на работу основных органов и систем тела человека. Противопоказания к посещению бани людям. Создание микроклимата в парной. |
| Ощущения в бане (что создаёт ощущения в бане?) | Лекция 2 ч Практическое занятие 0 ч | Основные источники создания определенных состояний и ощущений в бане. |
| Стратегия управления паром | Лекция 2 ч Практическое занятие 0 ч | Влажность. Температура. Техника и приспособления для подачи пара. |
| Алгоритм построения парения | Лекция 1 ч Практическое занятие 4 ч | Выбор оптимальной последовательности банных процедур исходя из психофизиологического состояния человека. |
| Основные движения пармейстера | Лекция 1 ч Практическое занятие 4 ч | Различные техники парения и их комбинация. Работа в парной с дополнительными инструментами (массажеры, опахала, веера). |
| Правильное парение | Лекция 1 ч Практическое занятие 4 ч | Подготовка парной, учёт конституции и психофизиологического состояния человека при выборе влажностно-температурной среды и режима парения. Техника безопасности. |



Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|--------------|---|---|----------------|
| 1 | Сентябрь | 02 | 10.00 | Лекция | 2 | Образ русской бани (что мы хотим от бани, баня как культурная традиция) | Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45 | текущая |

| | | | | | | | | |
|---|----------|----|-------|-------------------------------|---|--|---|----------|
| 2 | Сентябрь | 05 | 10.00 | Лекция | 2 | Природа и баня. Тепло и температура. Микроклимат | Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45 | текущая |
| 3 | Сентябрь | 09 | 10.00 | Лекция | 2 | Ощущения в бане (что создаёт ощущения в бане?) | Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45 | текущая |
| 4 | Сентябрь | 12 | 10.00 | Лекция | 2 | Стратегия управления паром | Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45 | текущая |
| 5 | Сентябрь | 16 | 10.00 | Лекция и практическое занятие | 5 | Алгоритм построения парения | Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45 | текущая |
| 6 | Сентябрь | 19 | 10.00 | Лекция и практическое занятие | 5 | Основные движения пармейстера | Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45 | текущая |
| 7 | Сентябрь | 29 | 10.00 | Лекция и практическое занятие | 5 | Правильное парение | Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45 | текущая |
| 8 | Октябрь | 01 | 10.00 | | 5 | Итоговая аттестация | Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45 | итоговая |



Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Цель учебных заданий – дать возможность обучающемуся проверить понимание теоретических положений изучаемой темы, знать основные понятия, классификации и т.п. К выполнению учебных заданий следует приступать после изучения теоретических вопросов темы. Выполнение каждого задания предполагает систему аргументации правильности решения выбранного ответа и выводов.

Подготовка к практическим занятиям должна активизировать самостоятельную работу обучающихся. Форма контроля самостоятельной работы определяется преподавателем индивидуально или для группы: доклад, устный опрос и др. Для эффективного освоения знаниями по дисциплине необходимо большое внимание уделять правильной работе с литературой.

В основную литературу включены источники, содержащие наиболее полный спектр фактического материала по рассматриваемым темам, а также являющиеся наиболее доступными для обучающихся. Дополнительная литература представляет собой альтернативные источники, а также материалы, глубже раскрывающие отдельные стороны тех или иных вопросов.

Для подготовки к практическим, самостоятельным занятиям большой выбор представляет глобальная сеть Интернет.

В процессе организации работы большое значение имеют консультации преподавателя, в ходе которых обучающийся может уяснить сложные вопросы.

Материально-техническое обеспечение программы

Реализация программы осуществляется в специализированном помещении, оборудованном столом, стульями для проведения занятий.

Информационное обеспечение

Литература для обучающихся:

1. Бирюкова А. «С легким паром!» /Гур Свет, 2007.
2. Некоторые советы по пользованию баней. В книге В. А. Сафин. Строим баню. М., 1990, с.174.
3. Унижук В. И., Унижук Н. А. Целебный жар русской бани. М., 2002.

Интернет-ресурсы:

<https://www.paparimsya.com/>

<https://jette.ru/zagotovka-venikov-dlja-bani/>

<https://sauna-aivengo.ru/veniki/zagotovka-venikov.html>

<https://banyagid.com/>

Нормативно-правовые акты и документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».