



Дополнительная общеразвивающая программа «Пармастер в русской бане»

Длительность: 7 учебных часов
Возраст обучающихся: старше 18 лет

Автор программы: М.Д. Рудник

Владимир, 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Пармастер 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: 7 учебных часов, максимальная продолжительность освоения которых составляет 2 дня. (1-ый теоретическая, 2-ой практическая часть)

Режим занятий: занятия проводятся по несколько учебных часов (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 «Пармастер в русской бане»

N п/п	Наименование раздела	Количество учебных часов		Формы аттестации (контроля)	
		в том числе			
		Лекции	Практические занятия		
1	Образ русской бани (что мы хотим от бани, баня как культурная традиция)	3	-	текущая	
2	Природа и баня. Тепло и температура. Микроклимат		-	текущая	
3	Ощущения в бане (что создаёт ощущения в бане?)		-	текущая	
4	Стратегия управления паром		-	текущая	
5	Алгоритм построения парения		4		текущая
6	Основные движения пармастера				текущая
7	Правильное парение				текущая

8	Итоговая аттестация			итоговая
	Всего	3	4	
	Итого:	7 учебных часов		

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	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	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	Основные источники создания определенных состояний и ощущений в бане.
Стратегия управления паром	Лекция	Влажность. Температура. Техника и приспособления для подачи пара.
Алгоритм построения парения	Практическое занятие	В ы б о р оптимальной последовательности банных процедур исходя из психофизиологического состояния человека.
Основные движения пармастера	Практическое занятие	Различные техники парения и их комбинация. Работа в парной с дополнительными инструментами (массажёры, опухала, веера).

Правильное парение	Практическое занятие	Подготовка парной, учёт конституции и психофизиологического состояния человека при выборе влажностно-температурной среды и режима парения. Техника безопасности.
--------------------	----------------------	--

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во минут	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	10.00	Лекция	20	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	10.00	Лекция	20	Природа и баня. Тепло и температура. Микроклимат	Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45	текущая
3	Сентябрь	10.00	Лекция	20	Ощущения в бане (что создаёт ощущения в бане?)	Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45	текущая
4	Сентябрь	10.00	Лекция	20	Стратегия управления паром	Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45	текущая
5	Сентябрь	10.00	Лекция и практическое занятие	30	Алгоритм построения парения	Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45	текущая
6	Сентябрь	10.00	Лекция и практическое занятие	20	Основные движения пармастера	Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45	текущая
7	Сентябрь	10.00	Лекция и практическое занятие	20	Правильное парение	Владимирская область, Суздальский район, с. Богослово, ул. Луговая, д. 45	текущая

8	Ок- тябрь	10.00		30	Итоговая аттестация	Владимирская об- ласть, 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!» /Тур 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.poparimsya.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».