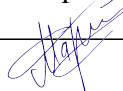


**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«РУССКОЕ БАННОЕ ОБЩЕСТВО»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 14 от 2 апреля 2024 г.
Генеральный директор
 /А.В. Марченко

**Дополнительная профессиональная программа -
программа повышения квалификации**

**«МАСТЕР БАННОГО ДЕЛА»
(40 часов)**

Сочи 2024

Содержание

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
1.1	Цель реализации программы	
1.2	Нормативно-правовые основания разработки программы	3
1.3	Характеристика вида профессиональной деятельности, квалификации	3
1.4	Требование к результатам освоения программы	4
1.5	Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	6
1.6	Трудоемкость обучения	6
1.7	Форма обучения	6
1.8	Документ о квалификации	6
2	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
2.1	Учебный план	7
2.2	Календарный учебный график	8
2.3	Рабочая программа	9
3	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	11
3.1	Материально-технические условия реализации программы	11
3.2	Организация образовательного процесса	11
3.3	Кадровое обеспечение образовательного процесса	11
3.4	Учебно-методическое обеспечение	12
4	ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	13
5	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	16
5.1	Методические указания по освоению программы	16
5.2	Информационно-методические материалы для обучающихся	16
	Приложение 1 (оценочные материалы промежуточной аттестации)	20
	Приложение 2 (оценочные материалы итоговой аттестации)	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации дополнительной профессиональной программы – программы повышения квалификации «Мастер банного дела» (далее – программа) является совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в области банного дела.

1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

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

Приказ Министерства образования и науки РФ от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Постановление Минтруда РФ от 10.11.1992 № 31 «Об утверждении тарифно-квалификационных характеристик по общеотраслевым профессиям рабочих» (с изменениями на 24.11.2008).

1.3. Характеристика вида профессиональной деятельности, квалификации

1.3.1. Характеристика вида профессиональной деятельности, квалификации:

а) *Область профессиональной деятельности* выпускников, освоивших программу, включает:

Сервис, оказание услуг населению.

б) *Виды профессиональной деятельности*, к которым готовятся выпускники, освоившие программу:

организация ресурсного отдыха в бане, банных комплексах.

Таблица 1. Связь дополнительной профессиональной программы с тарифно-квалификационными характеристиками по общеотраслевым профессиям рабочих

Наименование программы	Наименование выбранного нормативно-правового акта	Разряд
Мастер банного дела	Тарифно-квалификационные характеристики по общеотраслевым профессиям рабочих, утв. постановлением Министерства труда Российской Федерации от 10.11.1992 № 31 Рабочий по обслуживанию в бане	1-й

Таблица 2. Описание квалификации

Характеристика работ в соответствии с постановлением Министерства труда Российской Федерации от 10.11.1992 № 31	Вид(ы) деятельности, профессиональные компетенции
<p>Обслуживание посетителей. Выдача посетителями банных принадлежностей, реализация сопутствующих товаров, прием белья и платя в срочную стирку, мелкий ремонт, утюжка и оказание других платных услуг. Содержание в надлежащем порядке помывочного инвентаря, обеспечение чистоты в мыльном, парильном и раздевальном отделениях. Обеспечение подачи пара в парильное отделение, режима работы вентиляции. Сдача использованных банных принадлежностей в стирку. Соблюдение правил санитарии и гигиены</p>	<p><i>Вид деятельности:</i> организация ресурсного отдыха в бане, банных комплексах.</p> <p><i>Профессиональные компетенции:</i> ПК 1. Способен подготовить рабочее место и инвентарь к парению и банным процедурам</p> <p>ПК 2. Способен работать с различными техниками парения и их комбинациями</p>

1.4. Требование к результатам освоения программы

Таблица 3. Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности (перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы):

Наименование видов деятельности	Код	Наименование профессиональных (общепрофессиональных) компетенций
Организация ресурсного отдыха в бане, банных комплексах	ПК 1	Способен подготовить рабочее место и инвентарь к парению и банным процедурам
	ПК 2	Способен работать с различными техниками парения и их комбинациями

Таблица 4. Планируемые результаты освоения программы

Наименование видов деятельности	Профессиональные (общепрофессиональные) компетенции (формирующиеся)	Практический опыт (владеть)	Умения	Знания
Организация ресурсного отдыха в бане, банных комплексах.	ПК 1. Способен подготовить рабочее место и инвентарь к парению и банным процедурам	Выдача посетителями банных принадлежностей, реализация сопутствующих товаров, прием белья и платья в срочную стирку. Содержание в надлежащем порядке помывочного инвентаря, обеспечение чистоты в мыльном, парильном и раздевальном отделениях.	Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности. Определять тип инвентаря и оборудования, необходимых для оказания услуг. Проводить дезинфекцию и стерилизацию инвентаря и расходных материалов. Проводить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места (мыльное, парильное и раздевальное отделения).	Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого инвентаря, инструментов. Норма расхода препаратов и материалов на выполнение банных процедур.
	ПК 2. Способен работать с различными техниками парения и их комбинациями	Работа с паром: создание парового пирога, выравнивание пара, опускание пара, контроль уровня пара над гостем, уход от перегрева мастера при подавании пара, установка пароотбойников и парозахватов. Обеспечение безопасности гостя: безопасное снятие гостя с полка из положения лёжа на спине и лёжа на животе, вывод гостя из парного помещения. Управление паром при отсутствии вентиляции в парной.	Выполнять техники выполнения парения. Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги. Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации.	Психология общения и профессиональная этика. Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя. Конституции и психофизиологические состояния человека при выборе влажностно-температурной среды и режима парения. Техники выполнения парения.

1.4.3. Карта компетенции:

1) дисциплинарная карта компетенции ПК 1

ПК 1. Способен подготовить рабочее место и инвентарь к парению и банным процедурам	
<i>Технологии формирования</i>	<i>Средства оценки</i>
Лекции, практические занятия	Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация

2) дисциплинарная карта компетенции ПК 2

ПК 2. Способен работать с различными техниками парения и их комбинациями	
<i>Технологии формирования</i>	<i>Средства оценки</i>
Лекции, практические занятия	Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация

1.5. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Лица желающие поступить на дополнительную профессиональную программу должны иметь среднее профессиональное и (или) высшее образование либо получать среднее профессиональное и (или) высшее образование.

При освоении дополнительной профессиональной программы параллельно с получением среднего профессионального образования и (или) высшего образования удостоверение о повышении квалификации выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации¹.

1.6. Трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по данной образовательной программе составляет 40 часов, включая все виды учебной работы слушателя.

1.7. Форма обучения

Форма обучения – очная.

1.8. Документ о квалификации: лицу, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

¹ Часть 16 статьи 76 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе			Форма промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Промежуточная и итоговая аттестация	
1	Теория и практика банного дела	2	2			
2	История Русской бани	2	2			
3	Концепции бань и банных комплексов	2	2			
4	Влияние на организм	6	4	2		
5	Банные принадлежности. Оборудование и приспособления профессионального парильщика	6	4	2		
6	Промежуточная аттестация	2			2	Зачет
7	Веники для парения	4	4			
8	Базовые принципы работы пармастера	10	6	4		
9	Основы безопасности	4	4			
10	Итоговая аттестация	2			2	
	ВСЕГО	40	28	8	4	

2.2. Календарный учебный график*

№ п.п.	Наименование тем	Количество часов	Период обучения/недели
1	Теория и практика банного дела	2	1 неделя обучения
2	История Русской бани	2	1 неделя обучения
3	Концепции бань и банных комплексов	2	1 неделя обучения
4	Влияние на организм	6	2 неделя обучения
5	Банные принадлежности. Оборудование и приспособления профессионального парильщика	6	3 неделя обучения
6	Промежуточная аттестация	2	4 неделя обучения
7	Веники для парения	4	4 неделя обучения
8	Базовые принципы работы пармастера	10	5-6 неделя обучения
9	Основы безопасности	4	6-7 неделя обучения
10	Итоговая аттестация	2	7 неделя обучения
	ВСЕГО	40	7 недель обучения

* Начало обучения по мере комплектования учебных групп. Учебные группы формируются в течение всего календарного года.

2.3. Рабочая программа

Тема 1. Теория и практика банного дела

Лекции, 2 час.

Что такое банное дело. Современные требования к банном делу. Что включает в себя практика банного дела.

Тема 2. История Русской бани

Лекции, 2 час.

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.

Тема 3. Концепции бань и банных комплексов

Лекции, 2 час.

Концепции бань и банных комплексов. Сравнение бань мира и их основных оздоровительных и технических характеристик и возможностей реализации в домашних условиях

Тема 4. Влияние на организм

Лекции, 4 час.

Чем полезна баня для организма? Влияние банных процессов на работу основных органов и систем тела человека. Противопоказано посещение бани людям.

Практические занятия, 2 час.

Аромомасла, лекарственные травы в бане: цели и способы применения.

Тема 5. Банные принадлежности. Оборудование и приспособления профессионального парильщика

Лекции, 4 час.

Банные режимы, банная утварь, банные принадлежности и правила их пользования. Веники, травы, банные печи. Запарники, шайки, ведра, ушаты и тазы. Ковши и черпаки. Дополнительные аксессуары для процедур и отдыха. Виды материалов: дерево, металл, пластик. Функциональность и эстетичность.

Основы банных программ и услуг для оздоровления и полноценного отдыха в домашних условиях.

Основы проведения банных и СПА процедур в домашних условиях и семейных банях.

Практические занятия, 2 час.

Составление банной программы.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация, 2 час.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с оценочными материалами, установленными Приложением 1 настоящей программы.

Тема 6. Веники для парения

Лекции, 4 час.

Основы парения банными вениками.

Виды веников. Технология запаривания веника. Сбор и хранение. Заготовка традиционных веников.

Тема 7. Базовые принципы работы пармастера

Лекции, 6 час.

Микроклимат в бане. Влажность. Температура. Техника и приспособления для подачи пара. Подготовка парной. Укладка клиента на полку. Учёт конституции и психофизиологического состояния человека при выборе влажностно-температурной среды и режима парения. Техника безопасности. Различные техники парения и их комбинация. Работа в парной с дополнительными инструментами (массажоры, опахала, веера).

Практические занятия, 4 час.

Составление инструкции пармастера, включающего вопросы:

- 1) Как подготовить рабочее место и веники.
- 2) Как укладывать гостя на полку.
- 3) Как устанавливать контакт с гостем и диагностировать напряжение.
- 4) Контроль собственного состояния мастера во время парения и состояния гостя.
- 5) Порядок проведения обряда «первого пара».
- 6) Обеспечение безопасности гостя.

Тема 8. Основы безопасности

Лекции, 4 час.

Принципы ладных бань и обустройства парной, помещения бани и прилегающей территории. Основы пожаробезопасности и тех. безопасности работы бани. Основы работы организма человека. (физиология и анатомия для начинающих). Правила безопасности здоровья гостей бани и обслуживающего их специалиста.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация, 2 час.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с оценочными материалами, установленными Приложением 2 настоящей программы.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Оборудование, инвентарь, программное обеспечение
Аудитория	Лекции, практические занятия, иные виды учебной деятельности согласно учебному плану	Парты - 4 шт. Стулья - 8 штук. Стол педагога – 1 шт. Стул педагога – 1 шт. Настенные наглядные пособия для обучения: - разновидности бань; - разновидности веников; - техника безопасности при нагреве человека в парилке. Учебная доска – 1 шт. Веники банные – 12 шт. (Дуб, берёза, эвкалипт, пихта), Пучки растений, сухие, разных пород дерева (Донник лекарственный, мята, полынь горькая, душица, зверобой). Веники искусственные для тренировки - 4 шт. Травы в ассортименте. Самовар, различные виды чайников. Массажный инструмент банного мастера (Массажеры аптечные, механические). Матрасы в парилку для гостя с разным наполнителем (из шелухи гречки непромокаемый банный - 1 шт. с фито наполнением луговыми травами - 1 шт., массажные резиновые карматы банные - 4 шт.) Подголовники разных видов, подножки – по 3 шт. Аудио оборудование - Блютуз колонки переносные 2 шт. Музыкальные инструменты для проведения музыкальных банных сессий релакса и отдыха (Колокольчики, 4 пары, поющие чаши 2 шт, варган , 5 шт, окарина, 2 шт, разочные виды шума ветра - 4 шт.).

		<p>Инструмент банного мастера для ознакомления (Веера банные - 3 шт., Опахала банные 2 шт.).</p> <p>Баннный текстиль, простыни, полотенца, банные шапочки, колпаки.</p> <p>Банная одежда баншика.</p> <p>Банная обувь для ознакомления.</p> <p>Тапочки банные.</p> <p>Манекен для, отработки программ, процедур, услуг и движений парения а банном пространстве.</p>
--	--	--

3.2. Организация образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Режим занятий: учебная нагрузка устанавливается не более 6 часов в неделю и составляет не более 4 часов в день.

Для всех видов занятий 1 академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется преподавателем в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием учебного оборудования, технических средств обучения, местом и продолжительностью проведения занятий.

Теоретические занятия проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение материала необходимо вести в форме, доступной для понимания обучающихся, соблюдать единство терминологии, определений и условных обозначений. В ходе занятий преподаватель обязан соотносить новый материал с ранее изученным, дополнять основные положения примерами из практики, соблюдать логическую последовательность изложения.

Практические занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний и выработки у обучающихся основных умений и навыков работы в ситуациях, максимально имитирующих реальные процессы.

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Педагогические работники имеют среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой темы.

Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

3.4. Учебно-методическое обеспечение:

Литература:

1. Бирюкова А. «С легким паром!» /Тур Свет, 2007.
2. Давыдова, Ю.С.: Идите в баню, или Книга заядлого парильщика. - Ростов н/Д: Феникс, 2011.
3. Некоторые советы по пользованию баней. В книге В. А. Сафин. Строим баню. М., 1990, с.174.
4. Пустовойтов В.Н.: Русская баня. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
5. 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/>

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Порядок проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся устанавливается организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе изучения соответствующих тем программы.

Текущий контроль успеваемости 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, устные опросы в ходе проведения занятий.

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).

Промежуточная аттестация

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в форме, определенной учебным планом, и в порядке, установленной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Форма промежуточной аттестации - зачет.

Промежуточная аттестация проводится после освоения отдельных тем образовательной программы согласно календарному учебному графику.

При проведении промежуточной аттестации используются оценочные материалы согласно Приложению 1.

При проведении промежуточной аттестации применяются зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

Критерии оценивания промежуточной аттестации:

Отметка «зачтено»:

Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показали необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки.

Отметка «не зачтено»:

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Итоговая аттестация обучающихся

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (итоговым устным экзаменом).

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные программой и успешно прошедшие все задания промежуточной аттестации, предусмотренные программой.

Итоговая аттестация проводится в форме устного экзамена по экзаменационному билету, содержащему не менее 2 вопросов (Приложение 2).

По результатам экзамена выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» предполагает:	Обучающийся демонстрирует исчерпывающие знания всего программного материала, глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твёрдое знание основных положений смежных дисциплин. Дает логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы экзаменационного билета. Использование обучающимся в необходимой мере в ответах на вопросы материалов всей рекомендованной литературы. Умело использует полученные теоретические знания, проявляет высокий уровень мышления, эрудиции
Оценка «хорошо» допускает:	Обучающийся демонстрирует твёрдые и практически полные знания всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Обучающийся умело использует полученные теоретические знания. Даны последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы. Однако присутствуют незначительные неточности или ошибка в ответе на один вопрос. Даны правильные ответы на все дополнительные вопросы
Оценка «удовлетворительно» предполагает:	Обучающийся демонстрирует знание и понимание большей части основных вопросов программы, дает частичные ответы на поставленные вопросы. При этом обучающийся может использовать основные знания по каждому вопросу, частично владеет

	<p>умением синтезировать имеющуюся информацию и интегрировать знания.</p> <p>Обучающийся недостаточно полно использует полученные знания для решения поставленных задач. Даны неполные ответы на все вопросы билета, отсутствует знание некоторых теоретических положений. Допущены неточности и ошибки в ответах на дополнительные вопросы</p>
<p>Оценка «неудовлетворительно» предполагает:</p>	<p>Обучающийся демонстрирует практически полное незнание основных вопросов программы. Обучающийся не может использовать полученные теоретические знания для решения поставленных задач, проявлено непонимание сущности излагаемых вопросов. Даны неполные или неверные ответы на все вопросы. В ответе допущены грубые ошибки</p>

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Методические указания по освоению программы

Вид учебных занятий	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин по видам учебных занятий
Лекции	<p>Конспектирование лекций, работа с конспектом.</p> <p>При прослушивании лекции необходимо вести конспект. Изучение тем программы требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить программу. При конспектировании целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую педагогом, а затем записать ее.</p> <p>Обучающимся необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none">- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу – содержание темы, что позволит сэкономить время на записывание темы, ее основных вопросов;- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущего теоретического занятия. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к педагогу.
Практические занятия	<p>К выполнению задания практического занятия необходимо приступить после прослушивания лекции.</p> <p>Перед выполнением практического задания необходимо внимательно ознакомиться с условиями ее выполнения, изложенным педагогом. В случае возникновения вопросов при выполнении обучающимся заданий практических занятий педагогом предоставляется обратная связь – непосредственно на занятии.</p>
Подготовка к промежуточной аттестации	Работа с конспектами лекций, а также материалами самостоятельной подготовки
Подготовка к итоговой аттестации	Работа с конспектами лекций, а также материалами самостоятельной подготовки

5.2. Информационно-методические материалы для обучающихся

Приёмы парения в бане

Подготавливаем себя к парной правильно

В парную нужно идти подготовленным. Что это значит?

Во-первых, нужно ополоснуться под душем тёплой водой, градусов 36-40. Таким образом, Вы начинаете постепенно адаптировать тело к более высоким температурным нагрузкам. При этом использовать мыло и тереть себя мочалкой не следует, с этим можно подождать до завершения ваших заходов в парную. Вот тогда и помоемся от души. А перед заходами не надо: вы сотрётё с кожи липидный слой, выполняющий важную роль защитного барьера.

Во-вторых, надеваем на голову банную войлочную шляпу. Лучше всего это сделать сразу по приходу, чтобы не мочить волосы под душем. Не забывайте, что с мокрыми волосами в парилку нельзя – велик риск теплового удара. А если слегка намокнет шапка (мочить её насквозь, конечно, не стоит), то это только плюс: в парной голове будет прохладнее.

В-третьих, не забываем взять с собой банный коврик или полотенце, которые будем подстилать под себя (если у Вас нежные ступни, не забывайте про войлочные тапочки).

В-четвёртых, веники. Отбираем те, которые собираемся использовать, осматриваем листву – не много ли голых прутьев. Берём с собой в парную, там их нужно поместить в запарник, залить кипятком и накрыть крышкой. В первый заход они Вам не понадобятся, а вот ко второму запарятся, как следует.

Способы парения в бане

Парная, первый заход

Это всё ещё подготовительный этап. При первом заходе продолжаем адаптацию организма к новым условиям. Самая подходящая температура для этого – 60°C. Обычно это температура нижнего яруса в хорошо прогретой русской бане. Вот здесь и нужно расположиться для начала, спокойно посидеть (можно и прилечь) и хорошенько продышаться, постепенно делая вдохи всё более глубокими. При этом Вы почувствуете, как с каждой минутой воздух насыщается ароматом запаривающихся веников (для гурманов можно добавить ещё и специальный запарки). Оптимальная продолжительность первого захода – до 10 минут (для новичков достаточно и пяти). За это время Вы почувствуете, как учащаются удары сердца, начинается обильное потоотделение, краснеет кожа – пора передохнуть.

Во время отдыха в течение 20-30 минут очень полезно выпить горячего чая с мёдом, лимоном или мятой. Очень хороши морсы, соки, квас (только не холодные!). Перед повторным заходом в парную (и всеми последующими) опять следует принять тёплый душ.

Парение в бане

Заход второй, с веничком

Повторный заход может быть продолжительнее – до 15 минут. И температура может быть повыше, поэтому располагаться нужно на втором ярусе. Расслабленно полежав 3-5 минут и, прогревшись, как положено, человек полностью готов к массажным процедурам с использованием веника, приступать можно смело. Мы уже отмечали, что самому себе делать массаж неудобно и неэффективно, поэтому всегда хорошо иметь рядом толкового напарника,

понимающего толк в настоящей русской бане. В руках опытного парильщика веник способен творить чудеса. У такого специалиста есть чему поучиться, и Вам придётся это сделать: ведь отдавать долг нужно той же монетой, наступит и Ваша очередь делать массаж. Теперь попробуем разобраться, а что, собственно, можно и нужно делать веником, какие манипуляции?

Приёмы массажа с использованием веника

В первую очередь научитесь работать двумя вениками. Такая техника массажа наиболее эффективна. Руки с вениками двигаются попеременно с требуемой интенсивностью и силой удара, при этом веники направлены не параллельно, а крест-накрест. Таким образом, на один участок тела приходится двойной удар. Двумя вениками выполняют поглаживание вдоль тела и круговой массаж отдельных участков, когда кисти рук, сжимающие рукояти, описывают окружности во встречном направлении. Некоторые приёмы предполагают синхронное движение рук, например, при нагнетании горячего пара к прогреваемым участкам тела.

Парение двумя вениками

Попробуем описать все известные способы манипуляций веником в парной:

Опахивание или прогревание. Веник захватывает наиболее прогретый пар под потолком и маховыми движениями направляет его к телу парящегося, едва касаясь кожи. Начинают прогревание обычно со стоп, нагоняя к ним горячий пар, и постепенно продвигаются по ногам, ягодицам, пояснице, спине и так вплоть до шейно-плечевого пояса;

Потряхивание. Веник несколько раз энергично встряхивают под потолком парной для нагрева и затем быстро и кратковременно (1-2 секунды) прижимают горячие листочки к разным частям тела: стопам, голням, пояснице, лопаткам, шее, плечам;

Похлёстывание. Довольно ощутимые хлёсткие удары веником с амплитудой до 1 м. Этот приём особенно эффективен при попеременной работе двумя вениками;

Компресс. Банщик поднимает вверх веник для прогрева, а затем быстро прикладывает его к телу парящегося и прижимает сверху рукой в рукавице в течение 4-5 секунд. Исключительно эффективный приём, особенно для профилактики радикулита и остеохондроза. Начинают, как и всегда, со ступней. Считается, что именно с прогрева ступней запускается ускорение обмена веществ. Особое внимание фиксируется на проблемных местах: поясничной области, позвоночнике, шее, плечевых суставах, предплечьях;

Поглаживание. Хорошо прогретым веником с небольшим нажимом не спеша проводят вдоль всего тела от ступней к шее и повторяют этот приём несколько раз. Поглаживание таким же образом выполняется на руках и даже на лице;

Постёгивание. Этот приём состоит из комбинации попеременного поглаживания и похлёстывания. Приноровившись, этот вид массажа тоже удобнее выполнять двумя вениками.

Владея таким богатым арсеналом разнообразных приёмов, опытный банщик способен не только улучшить Ваше самочувствие, взбодрить и поднять настроение и, но и поставить реальный барьер развитию многих болезней. И Вы, переняв это умение, тоже сможете приносить другим людям много удовольствия и пользы.

Что ещё можно делать в бане и чего нельзя?

Главный банный закон состоит из двух пунктов:

Пункт первый. Все нагрузки должны увеличиваться постепенно, по нарастающей;

Пункт второй. Ничего нельзя делать через силу, только в радость и с удовольствием. Почувствовал дискомфорт – заканчивай процедуру незамедлительно.

Для опытных парильщиков 5-7 заходов в парную – это норма (для начинающих двух вполне достаточно). Время пребывания с каждым разом может увеличиваться на 3-5 минут, но не бесконечно. Практика показывает, что предельная длительность сеанса - 25 минут, дольше не безопасно.

Температура воздействия на организм тоже должна повышаться постепенно, при каждом новом заходе можно перемещаться на более высокий ярус (сначала лёжа или сидя, затем можно постоять). Постепенность важна и при массаже веником. Его продолжительность, как и интенсивность, должны увеличиваться постепенно. А новичкам вообще достаточно одного облегчённого ознакомительного сеанса.

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Задание: организация рабочего места для банных процедур, подготовка банных принадлежностей в соответствии с правилами их эксплуатации, запаривание веника.

Критерии оценивания промежуточной аттестации:

Отметка «зачтено»:

Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показали необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки.

Отметка «не зачтено»:

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Итоговая аттестация

(оценочные материалы итоговой аттестации)

Примерный перечень теоретических вопросов:

1. История бани. Современная баня.
2. Влияние банных процедур на организм.
3. Банные принадлежности. Оборудование и приспособления профессионального парильщика.
4. Печи в бане.
5. Аромомасла. Лекарственные травы в бане.
6. Напитки в бане.
7. Виды веников. Технология запаривания веника.
8. Сбор и хранение.
9. Микроклимат в бане. Влажность. Температура.
10. Техника и приспособления для подачи пара.
11. Подготовка парной. Укладка клиента на полог.
12. Техника безопасности в парной.
13. Различные техники парения и их комбинация.
14. Бесконтактное парение.
15. Детское парение