

Massööri eriala aastase baaskursuse õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus:
OM MASSAAZ TERVISE- JA HEAOLU KESKUS
Kolm Kalliskivi OÜ
Reg nr 14235652

Õppekava nimetus: Massööri eriala baaskursus
Õppekavarühm: Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht: 1000 t auditoorset tööd (kontakt tunnid ja praktika), lisaks iseseisev töö 305 tundi (kodutöö).

Õppekava nimetus	Klassikaline massaaž
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava koostamise alus	Kutsestandard "Massöör, tase 5"
Eesmärk	Koolituse tulemusel on õppija ettevalmistatud massöörina töötamiseks ja "Massöör, tase 5" kutse taotlemiseks.
Õpiväljundid	Koolituse läbinu : <ol style="list-style-type: none">1. teostab kliendi probleemist lähtuvat klassikalise massaaži, kasutades õpitud teoreetilisi ja praktilisi teadmisi ning oskusi;2. arvestab näidustustega ja vastunäidustustega, püstatab nendest lähtuvalt massaažiseansi eesmärgi ja kava, mis vastaks kliendi vajadustele ja ootustele.
Sihtgrupp	Kõik, kes soovivad omandada massööri haridust.
Õppe alustamise tingimused	Keskharidus
Õppe kogumaht	Koolituse kogumaht on 1000 akadeemilist tundi, millest 700 akadeemilist tundi on auditoorset tööd, 80 akadeemilist tundi on iseseisvalt dokumenteeritud praktikat. Iseseisva töö maht on 320 akadeemilist tundi.
Õppekeskkond ja vahendid	Õpperuumide sisustus ja varustus on piisav koolituse läbiviimiseks ja õppekava õpiväljundite saavutamiseks. Osalejatele on koolituskeskuse poolt tagatud massaažilauad, massaažipaberid, õlid, õlinõud, desinfitsaatorid, tekid, padjad, kraanikausid, lauad, toolid, massaažimatid, projektor, arvuti ja internet. Õpe toimub Tallinnas, aadressil Laki 19. Ratastooli jaoks lifti ei ole.

Õppeprotsess	Auditoorne töö toimub kokku c 5 päeval nädalas olenevalt tunniplaanist kas argipäeval või kahel nädalavahetusel kuus: laupäeval kl 10.00 - 17.00 ja pühapäeval kl 9.00 - 16.00, igal päeval 8 akadeemilist tundi. Iseseisev töö tuleb õppijal sooritada auditoorse õppe vahelisel ajal, milleks on õppejõudude poolt antud kirjalikud ja praktilised ülesanded. Praktika tuleb samuti õppijal teostada auditoorse õppe vahelisel ajal v.a. praktikalaager, mis on kindlatel kuupäevadel.
Õppematerjalide loend	Osalejatele on koolitaja poolt koostatud konspekt. Materjal on endale võimalik paljundada.
Õppe sisu ja õppemeetodid	<p>Õppemeetoditeks on loeng ja praktiline õpe. Kutsestandardis toodud õpiväljundite saavutamiseks on õppesisu jagatud:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. üldmeditsiin - 146 auditoorset tundi 2. erialaained - 326 auditoorset tundi 3. toetavad ained - 12 auditoorset tundi 4. kirjalikud tööd ja praktikad - 132 auditoorset tundi 5. praktilised dokumenteeritud iseseisvalt teostatud massaažiseansid - 80 akadeemilist tundi 6. iseseisev töö - 304 akadeemilist tundi
Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused. Hindamismeetodid.	<p>Koolituse läbinuks loetakse õppija, kes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. osales vähemalt 75 % tundides; 2. sooritas üldmeditsiini kirjaliku testi vähemalt 75 % õigete vastustega; 3. sooritas kirjaliku erialaainete testi vähemalt 75 % õigete vastustega 4. sooritas positiivsele tulemusele massaaži praktilise lõpueksami (etteantud ülesande põhjal teostab massaaži seansi alates töökoha ettevalmistamisest, anamneesi kogumisest, probleemile tõhusad massaaži võtted ja tehnikaid valides, kasutab vajadusel lihastestimist, kasutab viisaka klienditeeninduse nõudeid, arvestab ergonoomikaga ja lõpus korrastab ruumi.) 5. koostas ja kaitses erialalise referaadi ning lõputöö milles arvestab kirjalike tööde üldnõuetega, saadavad sekretärit. 6. teostas 180 dokumenteeritud massaažiseanssi
Väljastatavad dokumendid	<p>Õppekava edukalt läbinule väljastab kool lõputunnistuse, kui õpingute lõpetamise nõuded on hindamiskriteeriumitele vastavalt täidetud.</p> <p>Kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst, väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule tõend.</p>
Koolitaja kvalifikatsioon	Kõigil koolitajatel on erialane haridus ja/või vähemalt 3-aastane töökogemus ning võib olla varasem täiskasvanute koolitamise kogemus.

Täiendav info	Massööri kutset ei anna koolitusasutus, vaid kutse saamiseks peab pärast koolituse lõpetamist tegema eksami kutse andja juures.
----------------------	---

Baasõppe ajakava 2020

1. 03.02.2020 – 07.02.2020
2. 10.02.2020 – 14.02.2020
3. 09.03.2020 – 13.03.2020
4. 30.03.2020 – 03.04.2020
5. 20.04.2020 – 24.04.2020
6. 11.05.2020 – 15.05.2020
7. 08.06.2020 – 12.06.2020
8. 06.07.2020 – 10.07.2020
9. 10.08.2020 – 14.08.2020
10. 07.09.2020 – 11.09.2020
11. 28.09.2020 – 02.10.2020
12. 19.10.2020 – 23.10.2020
13. 09.11.2020 – 13.11.2020
14. 30.11.2020 – 04.12.2020
15. 14.12.2020 – 18.12.2020
16. 04.01.2021 – 08.01.2021
17. 18.01.2021 – 19.01.2021

Õppekava koostamise alus: Massöör, tase 5, Kutsestandard:

<https://www.kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10499203/pdf/massoor-tase-5.6.et.pdf>

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused: Keskharidus. Ümberõpet vajavad inimesed, mitte kvalifitseeritud massöörid, uue ameti omandajad. Massööri töö tegemiseks ei ole vajalik kutse-tunnistus ja kutseeksamil osalemine kuid seda võib soovi korral teha.

Õppe eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilasel tekivad teadmised, oskused ja omadused töötamiseks massaaživaldkonna spetsialistina ning valmisolek lahenduste

leidmiseks klientide terviseprobleemidele, valmidus töötamiseks avatud tööturul massaažiteenuseid pakkuvates ettevõtetes või ettevõtjana ning õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks. On valmis sooritama Massöör, tase 5 kutseeksamit.

Õpiväljundid: Kursuse lõpuks õppija teeb massaaži, rakendades teoreetilisi ja praktilisi teadmisi, lähtudes koostatud massaažiseansi läbiviimise kavast vastavalt kliendi ootustele, näidustustele, vastunäidustustele ja massaažiseansi eesmärgile.

Õppesisu:

1. Klassikaline massaaž
2. Spordimassaaž
3. Aroomimassaaž
4. Lümfimassaaž
5. Tai massaaž
6. On-site massaaž
7. Segmentmassaaž
8. Lastemassaaž
9. Refleksoteraapia
10. Situatsioonipõhine massaaž
11. Massaaži põhialused ja ergonoomika
12. Suhtlemise ja klienditeeninduse alused, kutse- eetika
13. Idamaade massaažide filosoofilised aspektid
14. Majandus ja ettevõtlus
15. Töötervishoid ja tööohutus
16. Karjääri planeerimine
17. Kinesioloogia
18. Anatoomia ja füsioloogia
19. Funktsionaalne anatoomia
20. Manuaalne lihastestimine
21. Patoloogia ja haigused
22. Farmakoloogia alused
23. Kliendi uurimise meetodid
24. Erialane eesti/vene keel
25. Erialane inglise keel
26. Praktika

Õppemeetodid: Aktiivne loeng, praktilised harjutused, haigusjuhtumite arutluses osalemine, massaaživõtete jm kaartide koostamine, rühmatööd, ülesannete lahendamine, diskussioon, analüüs, seminar, meeskonnatöö jne,

Iseseisev töö: Praktiline töö, lugemine, harjutusvideo vaatamine, õpimapi koostamine (praktikamapp vajalik ka kutseeksamile minna soovijatele), referaat, juhtumi analüüs.

Õppematerjalid-ei sisaldu hinnas.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetodid: test, mõistekaart, , praktiline ülesanne, rühmatöö ettekanne, juhtumi analüüs

Kursuse läbimisel väljastatav dokument: täiendusõppe läbimise tunnistus ja

kutseeksami sooritamisel Massööride Kutseliidus Massöör, tase 5 kutsetunnistus (kutseeksami tasu ei ole hinnas, seda ei organiseeri Koolituskeskus).

Koolitajad: vt koolitus: õpetajad

Õppekeskkonna kirjeldus: Õpe toimub Tallinnas OM Massaazi Tervise- ja Heaolu Keskuses, Laki 19 õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.