

KINNITATUD

Alar Krautmani Terviseakadeemia koolijuhi 03.03.2020.a. otsusega nr 08/20.

## Alar Krautmani

### TERVISEAKADEEMIA

#### TÄIENDUSÕPPE ÕPPEKAVA

Õppekava nimetus	Klassikaline massaaž
Õppekavarühm	Massaaž, tervis ja täiendmeditsiin
Õppekavakoostamise alus	Kutsestandard „Massöör, tase 5“. Kinnitatud 12.04.2018
Õppe maht	Maht 1162 akadeemilist tundi, millest 762 tundi on auditoornetöö, 80 tundi praktika koolikeskkonnas ja 320 tundi iseseisvat tööd.
Õpperühma minimaalne osalejate arv	Minimaalne osalejate arv on 8 õpilast.
Õppekava eesmärk	Massööri töö eesmärk on massaažiga aidata kaasa kliendi füüsilise ja vaimse suutlikkuse taastamisele, tervisehäirete ennetamisele, organismi üldise vastupanuvõime tugevdamisele ja hea enesetunde saavutamisele. Massööril on valmidus töötamiseks avatud tööturul massaažiteenuseid pakkuvates ettevõtetes või ettevõtjana ning õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks. Ta nõustab ja juhendab kliente ning vajadusel soovitab pöörduda tervishoiuspetsialisti poole. Koolituse tulemusena on õppijal massöör tase 5 kutseeksami sooritamiseks vajalikud teadmised ja oskused.
Õppekava õpiväljundid	Kursuse lõpuks omab õppija põhjalikke teadmisi inimese anatoomiast ja füsioloogiast. Oskab hinnata kliendi seisundit ja kuulab ära kliendi loo ning dokumenteerib teabe; planeerib ja viib ellu klassikalist massaaži ning teeb kokkuvõtteid, rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi. Oskab jälgida reaktsioone ning teab klassikalise massaaži töövõtete näidustusi ja vastunäidustusi.

## KINNITATUD

Alar Krautmani Terviseakadeemia koolijuhi 03.03.2020.a. otsusega nr 08/20.

Sihtgrupp	Kõik Klassikalise massaaži kursusest huvitatud isikud, kes soovivad omandada erialaseid oskusi ja -teadmisi.
Õppe alustamise tingimused	Õppe alustamiseks peab olema soovijal keskharidus.
Õppekeskkond	Õpe toimub peamiselt Alar Krautmani Terviseakadeemias või õppeasutuse poolt määratud kohas. Õpperuumid vastavad tervisekaitse ja -ohutusnõuetele.
Õppevahendid	Õppijatele on olemas kõik õppetööks vajalik, sh massaažilauad, paberid, linad, rätikud, õlid, desinfitseerimisvahendid, tahvel, projektor, luukere, massaažimatid). Õppevahendite kasutus (sh. Konspekt, kuulub õppemaksu sisse).
Õppesisu	Kutsestandardis kirjeldatud Klassikalise massaaži teoreetilised alused, näidustused ja vastunäidustused; massaaži ja teiste teraapiate võtted ja tehnikad; anamneesi võtmine ja kliendi hindamine; teraapiate läbiviimise meetodika; hügieen ja ergonoomika; teraapiate praktiline teostus; tööohutus; massaažiseansi dokumenteerimine.
Õppemeetodid	Loengud, grupitööd, laagrid, seminarid ja praktiline õpe.
Õppematerjalid	Konspekt, töövihikud, videomaterjalid. Iga õpetaja loob oma tundide jaoks eraldi õppematerjalid ning nende loendi.
Õppe lõpetamise tingimused	Õpingute lõpetamise eelduseks on aktiivne osalemine tundides ja hindamisülesannete sooritamise vastavalt hindamiskriteeriumitele.
Õppe lõpetamisel väljastatav dokument	Tunnistus väljastatakse õpiväljundite omandamisel miinimumtasemel ning eksami sooritamisel vähemalt 75%. Tõend väljastatakse auditoorsetel ja praktilistel kursustel osalemisel.
Hindamismeetod	Kursuse- ja lõputöö esitamine ning kaitsmine. Eksamite sooritamise vähemalt 75% ning osalemine praktikalaagris.

KINNITATUD

Alar Krautmani Terviseakadeemia koolijuhi 03.03.2020.a. otsusega nr 08/20.

Hindamiskriteerium	Õppija on omandanud õppekavas ettenähtud õppeained. Tunneb inimese anatoomiat ja füsioloogiat, oskab käsitleda anamneesi, hinnata kliendi olukorda. Oskab läbi viia õpitud teraapiaid, teab nende näidustusi ja vastunäidustusi.
Koolitaja kvalifikatsioon	Koolitajatel on erialane töökogemus ja/või haridus ning täiskasvanute koolitamise kogemus.