Täienduskoolitusasutuse nimetus: Tartu Tervishoiu Kõrgkool
Õppekava nimetus (eesti keeles): Klassikaline massaaž
Õppekava nimetus (inglise keeles): Classical massage
Õppekavarühm (ISCED-97): Teraapia ja taastusravi 0915
Õppekava koostamise alus: Massöör, tase 5 kutsestandard
Õppe liik: mikrokvalifikatsioon
Õppekava vastavus EKR'le: EKR, tase 5
Õppekeel: eesti keel

Maht tundides	260 tundi
Õppemaht ainepunktides	10 EKAP
s.h - kontaktõppe maht	42
- praktilise töö maht	62
- iseseisva töö maht	156

Sihtgrupp ja selle kirjeldus:
Mikrokvalifikatsioon on mõeldud neile, kes soovivad omandada klassikalisel massaažil põhineva massaažiseansi läbi viimiseks vajalikud teadmised ja oskused.

Õppetöö toimub koos tasemeõppe õppuritega ja sinna võtame lisaks osalema kuni 4 osalejat.

Nõuded õpingute alustamiseks: keskhariduse olemasolu.

Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused klassikalise massaaži tegemiseks.

Õpiväljundid:
Õppija:
1) teab massaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele;
2) teab massaaživõtete rühmasid, selgitab nende mõju organismile ning rakendab neid praktikas järgides massaaži teostamise põhiprintsiipe, tööergonoomikat ja ohutusnõudeid;
3) valmistab ette massaažikabineti, valib õiged töövahendid hügieeni-, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest lähtuvalt;
4) viib kliendi põhikaebustest lähtuvalt läbi tervikliku massaažiseansi kutse-eetika ja tööohutuse põhimõtteid järgides;
5) teab sagedasemaid suhtelisi ja absoluutseid vastunäidustusi klassikaliseks massaažiks ning lähtub neist massaaži tegemisel.

Õppemeetodid:
Tõhustatud loeng e-toega, arutelu, praktiline harjutamine, situatsioonülesannete lahendamine.

Õppekeskkonna kirjeldus:
Õppetöö toimub massaažiklassis.
Õppematerjalid on kättesaadavad Moodle keskkonnas.

Struktuur ja maht:

1. Kontaktõppe teemad (sh e-õpe) 42 tundi

- Massaaži vahendid, massööri ergonoomika, protseduuri ohutus, vastunäidustused, sh a- ja antiseptika, töövahendite puhastamine
- Massaaži üldine mõju organismile
- Anamnees, kliendi hindamine. Massaaži dokumentatsioon

2. Praktilise töö teemad 62 tundi

- Massaažikabineti ettevalmistus ja koristus, kliendid asendid laual, massööri ergonoomika.
- Klassikalise massaaži võteterühmad ja võtted
- Klassikaline massaaž erinevatele kehapiirkondadele ja üldmassaaž

3. Iseseisva töö teemad 156 tundi

- Klassikalise massaaži võteterühmad ja võtted (õppematerjali läbi töötamine, enesekontrollitestide lahendamine)
- Klassikaline massaaž erinavetele kehapiirkondadele ning üldmassaaž (iseseisev praktiseerimine, tehtud töö dokumenteerimine)

Õppematerjalide loend:

- Klassikalise massaaži konspekt Moodle keskkonnas
- Õppevideod
- Kliendi seisundi hindamise õppematerjal Moodle keskkonnas

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid ning väljastatavad dokumendid:

Hindamismeetodid:

- **HM 1**: Õpimapi koostamine ja esitamine e-keskkonnas (ÕV2-5)
- **HM 2**: Osalemine kogukonnateenusel, ühe massaažiaruande koostamine ja esitamine lõpuseminaris. Suulise eneseanalüüsi esitamine lõpuseminaris (ÕV2-5)
- **HM 3**: Kirjalik eksam (ÕV 1, 2, 5)

Hindamiskriteeriumid:

HM 1 Õpimapp sisaldab (**lõpphinde saamise eeldus**):

- 15 massaažiseansi lühikirjeldust (vorm leitav *Moodle* keskkonnas)
- Klientide tagasisidet igale seansile
- Enda tagasisidet igale seansile (head ja vead)
- Analüüsi enesearengule

HM 2 Teenus kogukonnale (**lõpphinde saamise eeldus**)

- Kogukonnateenusel osalemine
- Massaažiaruande koostamine ja esitamine lõpuseminaris
- Suulise eneseanalüüsi esitamine lõpuseminaris

Puudumise korral tuleb õpilasel teha iseseisva tööna lisaülesanne

HM3 *e*ksam koosneb essee-tüüpi küsimustest. Õpiväljundite omandamine on tõendatud ja õppijale väljastatakse tunnistus, kui õppija on nõuetekohaselt täitnud hindamismeetodi ning hindamiskriteeriumi.
Koolitajate kvalifikatsiooni üldine kirjeldus (milline haridus, kvalifikatsioon või töökogemus on koolitajatel nõutav?) Koolitaja miinimumnõuded: tase 5 kutsetunnistust omav massöör, kellel on antud valdkonnas varasem töötamis- ja õpetamiskogemus.