

EESTI MASSAAŽI- JA TERAAPIAKOOLI ÕPPEKAVA						
Õppekavarühm		Teraapia ja taastusravi				
Õppekava nimetus		Massöör				
		Masseur/masseuse				
		Массажист				
Õppekava kood EHISes		210677				
ESMAÕPPE ÕPPEKAVA				JÄTKUÕPPE ÕPPEKAVA		
EKR 2	EKR 3	EKR 4	EKR 4 kutsekesk haridus	EKR 5	EKR 4	EKR 5
				X		
Õppekava maht (EKAP):		60 EKAP				
Õppekava koostamise alus:		Kutseõppeasutuse seadus §22, „Kutseharidusstandard“ (vastu võetud 26.08.2013 nr 130, redaktsioon 20.04.2019), kutsestandard „Massöör, tase 5“ (vastu võetud 28.11.2018 nr 13).				
Õppekava eesmärk		Õpetusega taotletakse, et õpilasel on teadmised, oskused, hoiakud ja väärtused töötamiseks massaaživaldkonna spetsialistina ning sotsiaalne valmisolek keerukate, mitmekesiste, loovate ja uudsete lahenduste leidmiseks klientide terviseprobleemidele, valmidus töötamiseks avatud tööturul massaažiteenuseid pakkuvates ettevõtetes või ettevõtjana ning õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks.				
Õppekava õpiväljund:		Õpilane teeb massaaži, rakendades teoreetilisi ja praktilisi teadmisi, lähtudes koostatud massaažiseansi läbiviimise kavast vastavalt kliendi ootustele, näidustustele, vastunäidustustele ja massaažiseansi eesmärgile.				
Õppekava rakendamine (sihtrühmadele ja kasutatavatele õppevormidele):		Õppevormid: Statsionaarne (koolipõhine)- ja mittestatsionaarne õpe Sihtrühm: keskhariduse omandanud, kes soovivad õppida massööri eriala				
Nõuded õpingute alustamiseks:		Õpingute alustamise tingimuseks on keskhariduse olemasolu				
Nõuded õpingute lõpetamiseks:		Õpingud loetakse lõpetatuks, kui õpilane on omandanud kõik eriala õppekava õpiväljundid vähemalt lävendi tasemel. Õpiväljundite saavutatust hinnatakse kutseeksamiga.				
Õpingute läbimisel omandatav(ad) kvalifikatsioon(id):		Õppekava õpiväljundite saavutamisel täismahus omandatakse kutsele „Massöör, tase 5“ vastavad kompetentsid ja massöör, tase 5 kutse.				
Osakutse(d):		puuduvad				
Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:		Õpilased, kes on läbinud massööri õppekava täismahus, saavad kutseeriharidusõppe lõputunnistuse ja hinnetelehe. Õppekava läbimisel osaliselt, väljastab kool omandatud kompetentside kohta tunnistuse või tõendi.				
Õppekava struktuur:						
1. Põhiõpingud 51 EKAP						
1.1. Karjääri planeerimine ja ettevõtlus 2 EKAP						
1.2. Inimkeha ehituse, talituse ja seisundi hindamine 12 EKAP						
1.3. Massaaž ja selle läbiviimine 21 EKAP						

<p>1.4. <i>Praktika</i> 16 EKAP</p> <p>2. <i>Valikõpingud</i> 9 EKAP</p> <p>2.1. <i>Erialane eesti/ vene keel</i> 1 EKAP</p> <p>2.2. <i>Erialane inglise keel</i> 1 EKAP</p> <p>2.3. <i>Füsioteraapia alused</i> 2 EKAP</p> <p>2.4. <i>Kehakorrektsiooni tehnikad</i> 1 EKAP</p> <p>2.5. <i>Toitumisõpetus</i> 0,5 EKAP</p> <p>2.6. <i>Idamaade massaažide filosoofilised aspektid</i> 0,5 EKAP</p> <p>2.7. <i>Meridiaanid</i> 0,5 EKAP</p> <p>2.8. <i>Hiina Tuina massaaž</i> 1 EKAP</p> <p>2.9. <i>Tai massaaž II osa</i> 0,5 EKAP</p> <p>2.10. <i>Tai jalamassaaž</i> 0,5 EKAP</p> <p>2.11. <i>Reflektorne massaaž</i> 0,5 EKAP</p> <p><i>Valikõpingud toetavad ja laiendavad kutseoskusi. Valikõpingute moodulite valimise tingimused ja kord on reguleeritud kooli õppekorralduse eeskirjaga.</i></p> <p><i>Kooli õppekava sisaldab valikmooduleid 9 EKAP-i mahus, millest õpilasel tuleb valida vähemalt 8 EKAP-i mahus kooli õppekava valikõpingute moodulist.</i></p> <p><i>Ülejäänud 1 EKAP-i valikõpinguid võib õpilane valida:</i></p> <p>1) <i>kooli massööri õppekava valikõpingute moodulist (sisaldub õppeteenustasus) või,</i></p> <p>2) <i>kooli poolt pakutavatest täiendusõppe kursustest</i></p> <p>3) <i>teistes massööri erialaga seotud täienduskoolitusi sama- või kõrgema taseme õppeasutustes.</i></p> <p>4) <i>alpunktis 2) ja 3) kirjeldatud kursuste eest maksab õpilane ise.</i></p> <p><i>Spetsialiseerumised (moodulite nimetus ja maht): puuduvad</i></p> <p><i>Õppekava kontaktisik</i>  Ees- ja perenimi: Valeria Palm  Amet: Õppekavajuht  Telefon: +372 6646 191  e- post: <a href="mailto:valeria.palm@massaaz.ee">valeria.palm@massaaz.ee</a></p> <p><i>Märkused:</i>  1. <i>Moodulite rakenduskavade link: <a href="http://massaaz.ee/et/kutseope/oppekavad/">http://massaaz.ee/et/kutseope/oppekavad/</a></i>  Lisa 1 <i>Moodulite nimetus, õpiväljundid ja maht EKAP-tes</i>  Lisa 2 <i>Seosed massööri eriala kompetentside ja õppekava põhiõpingute mooduli vahel</i></p>
---

### **Lisa 1 Moodulite nimetus, õpiväljundid ja maht EKAP-ites**

<b>Nr.</b>	<b>Massööri õppekava moodulite nimetus ja õpiväljundid</b>	<b>Maht EKAP</b>
<b>1</b>	<b><i>Karjääri planeerimine ja ettevõtlus</i></b>	<b>2</b>
1	Mõistab oma vastutust teadlike otsuste langetamisel elukestvas karjääriplaneerimise protsessis;	
2	Mõistab majanduse olemust ja majanduskeskkonna toimimist;	
3	Mõtestab oma rolli ettevõtluskeskkonnas;	
4	Kasutab oma õigusi ja täidab oma kohustusi töökeskkonnas toimimisel;	
5	Käitub vastastikust suhtlemist toetaval viisil;	
<b>2</b>	<b><i>Inimkeha ehituse, talituse ja seisundi hindamine</i></b>	<b>12</b>
1	Õpilane mõistab inimorganismi ehituse ja talituse põhimõtteid;	
2	Õpilane seostab massaaži näidustusi ja vastunäidustusi erinevate haiguste/	

		haigusseisundite puhul, mõistab nende tekkepõhjuseid, arengumehhanisme ja sümptomaatikat	
	3	Õpilane mõistab võimalikke massaaži aegseid/järgseid farmakonide kasutamise kaasnavaid koosmõjusid kliendile;	
	4	Õpilane; mõistab tugiliikumisaparaadi biomehhaanikat ja mootorika juhtimise põhimõtteid;	
	5	Õpilane mõistab ja analüüsib anamneesi kogumise käigus saadud infot kliendi tervisliku seisundi kohta;	
	6	Õpilane hindab ja analüüsib kliendi seisundit rakendades selleks sobivaid kliendi uurimise meetodeid;	
<b>3</b>	<b>Massaaž ja selle läbiviimine</b>		<b>21</b>
	1	Õpilane mõistab massaaži üld- ja liigipõhist ajalugu ja nendega seotud filosoofilisi aspekte, massaažiliikide eripära ning massaažiläbiviimisega kaasnevaid ohte ja massaažiergonoomika rakendamise põhimõtteid	
	2	Õpilane koostab klassikalise-, tai-, on-site-, spordi-, segment-, lümf-, situatsioonipõhise-, laste-, aroomi-, reflektorse massaaži tegemiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove, kasutades erinevaid suhtlusviise ning valmistab ette töökoha massaažiks;	
	3	Õpilane teeb klassikalist-, tai-, on-site-, sport-, segment-, lümf-, situatsioonipõhist- ja laste massaaži, reflektorset- ja aroomi massaaži rakendades teadmisi massaažiliigi põhialustest ja spetsiifikast, anatomiast ja oskusi vastavalt massaažiliigi seansi kavale, töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja vajadusel multikultuursust, suhtleb kliendiga vene/eesti/inglise keeles;	
	4	Õpilane nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning kasutades infotehnoloogilisi vahendeid analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina;	
	5	Õpilane teeb situatsiooni- põhise massaaži lähtuvalt kliendi seisundist, valitud massaažiliikide tehnikatest ja massaažiseansi pikkusest rakendab teadmisi ja oskusi vastavalt etteantud ülesandele ja hindab teraapia/massaaži tulemust;	
<b>4</b>	<b>Praktika</b>		<b>16</b>
	1	püstitab eesmärgid iseseisvaks tegutsemiseks praktikaettevõttes ja analüüsib enda arengut massöörina ning meeskonnaliikmena;	
	2	rakendab omandatud erialaseid teadmisi ja oskusi konkreetses ettevõttes töösituatsioonis ja teeb massaaži;	
	3	täidab praktikaga seotud dokumente elektrooniliselt, nõuetekohaselt ja analüüsib praktika tulemusi	
	4	Õpilane analüüsib erialaseks tööks vajalikku erialast infot ja kirjandust.	
<b>6</b>	<b>Valikõpingud</b>		<b>9</b>
	1	analüüsib erinevaid teenindussituatsioone ja on suunatud nende konstruktiivsele lahendamisele, kasutades suhtlussituatsioonides erialast vene/eesti keelt; analüüsib erialases vene/eesti keeles pakutavaid teenuseid ja end massöörina.	
	2	analüüsib erinevaid teenindussituatsioone ja on suunatud nende konstruktiivsele lahendamisele, kasutades suhtlussituatsioonides erialast inglise keelt; analüüsib erialases inglise keeles pakutavaid teenuseid end massöörina.	

3	teab Eesti taastusravi ja rehabilitatsiooni süsteemi ülesehitust; teab füsioteraapias kasutatavaid meetodeid ja nende rakendamise võimalusi; mõistab doseeritud füüsiliste harjutuste tähtsust inimorganismi talitlusele ja rakendab liikumisteraapiat;	
4	mõistab kehahoiu korrigeerimise tehnika ajalugu, printsiipi ja selle toimeid organismile; rakendab õpingute käigus omandatud teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi kehahoiu korrigeerimise tehnikatest praktiseerides ja hindab treeningu tulemusi;	
5	mõistab tervisliku toitumise põhimõtteid;	
6	mõistab maailmas suurimate usundite kaudu tekkinud idameditsiini harude ja nendest tulenevate enamlevinud massaaži-liikide/teraapiatega seotud filosoofilisi aspekte;	
7	Teab hiina meditsiinis kirjeldatud meridiaanide ja bioaktiivsete punktide spetsiifikat;	
8	teeb Tuina massaaži, arvestades kliendi seisundit ja soove, rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi;	
9	teeb kliendile tai massaaži rakendades teadmisi ja oskusi vastavalt tai massaaži seansi kavale külili asendist ja müofastsiaalsete liinide järgi ja kliendi seisundile, analüüsib tehtud massaaži tulemusi;	
10	teeb Tai jalamassaaži rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi;	
11	teeb reflektorset massaaži (kaelaba, kõrv) rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi;	