

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Lahe MTÜ
Õppekava nimi	Spordimassaaž
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides)	Kursuse kogumaht on 45 akadeemilist tundi (sh teoreetiline õpe 4 akadeemilist tundi, 36 akadeemilist tundi praktiline õpe ja 5 akadeemilist tundi iseseisev töö)
Õppekeel	Eesti/vene
Õppekava koostamise alus	<u>direktori käskkiri</u>
Sihtgrupp	Isikud, kes soovivad omandada spordimassaaži baasoskused ja -teadmised.
Õppe alustamise tingimused	Keskharidus. Töökogemus massöörina vähemalt 1 aasta või tunnistus klassikalise massaaži koolituse läbimise kohta
Õppe eesmärk	Õppija omandab spordimassaaži tegemiseks baasoskused, planeerib ja sooritab spordimassaaži lähtudes kliendi vajadustest, vastunäidustustest, massööri kutse-eeskannast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valmistab töökoha ette ja koostab spordimassaaži läbiviimiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove; • teostab spordimassaaži rakendades teadmisi spordimassaaži spetsiifikast ning töötervishoiu ja ohutuse ning hügieeni nõuetest; • nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning analüüsib oma tööd ja läbi viidud spordimassaaži tulemus
Õppe sisu	<p>-Spordimassaaži spetsiifika ja eesmärk - Massaaži mõju inimese organismile, - Protseduuriks vajalikud vahendid (sh tööohutus ja hügieen, kutse-eeskanna) - Töökoha ettevalmistamine, massööri tööasendid, kliendi asendid (ergonoomika) - Põhilised spordimassaaži vormid - Spordimassaaži tehnikad ja enam kasutatavad võtted; - Massaaži vajavad kehapiirkonnad vastavalt spordialadele Praktiline harjutamine Anamneesi kogumine (sh näidustused ja vastunäidustused); Spordimassaaži seansi ülesehitus; Massaažilaua ettevalmistus; Massaaživõtted (seljal, kaelal, tuharatel, jalgadel, kätel jm) Ergonoomiliste võtete rakendamine. Kliendi nõustamine/juhendamine</p>

Õppemeetodid	Õppemeetoditena kasutatakse rühmatööd, situatsioonülesandeid, demonstratsiooni, iseseisvat tööd, praktilist õpet reaalses töökeskkonnas, diskussiooni, juhtumi analüüsi, loengut
Iseseisev töö	Õppija teostab iseseisvalt spordimassaaži seansi, analüüsides tehtud spordimassaaži ning dokumenteerib seansi etteantud juhendi alusel
Õppevahendid	Massaažilauad, jalarullid, õlid või kreemid, käterätikud, kätepaberid, desinfitseerimisvahendid, protseduuripaber, tahvel, ekraan, arvuti
Õppematerjalide loend	Õpetaja poolt koostatud konspektid, töövihikud, lubatud teha tunnist video kodukasutamiseks. Soovituslikud kirjandusallikad: J. Benjamin „Understanding Sports Massage“, 2005 Jalak, R., Annus.L., Rannamaa. L., Eller. A. „Spordimeditatsioon treenerile“, 2004 Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M., Kartau, A-K. Klassikalise massaaži õpik. - M.I. Massaažikool, 2014
Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 100% audiotoorsetes tundides ja hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele. Hindamismeetod : teoreetiline ja praktiline töö- õppija demonstreerib spordimassaaži seansi tegemist ja analüüsib oma töö tulemusi. Hindamiskriteeriumid: Õppija: - valmistab ette töökoha spordimassaaži tegemiseks vastavalt juhendile; -võtab kliendi käest anamneesi massaažikava koostamiseks; -planeerib spordimassaaži kestvuse ja kava vastavalt massaažiliigi spetsiifikale, kliendi näidustustele, vastunäidustustele ning soovile ; -spordimassaaži tehes, valib töövahendina vastava massaažilaua ning kasutab sobivaid võtteid ja vahendeid, rakendab spordimassaaži tegemise põhireegleid ja ergonoomikat vastavalt massaažiliigile ; -spordimassaaži tegemisel tagab kliendi heaolu ja suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja kutse-eeetika nõudeid ; - nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks; -peale spordimassaaži teostamist korrastab töökoha vastavalt juhendile.
Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend).	Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule

<p>Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus</p>	<p>Kristina Lahe-Vader – Kutseline haridus M.I.Massaažikool, kutsemassöör, lastemassöör; Tallinna Ülikool(kutsepedagoogika); Ida Euroopa Osteopaatiakool (osteopraktik), Ukraina Association of Applied Kinesiology (UAPK), International School of Massage Therapy and Bodywork, Hiroprakrika kursused Libre Universite du Samadeva ‘lt, MasterTal International School of Perceptual Osteopathy, Kinesioteipimine Centre of Health , Beuty and Success “The Vesina Group”. On läbinud erinevaid massaažialaseid täienduskoolitusi ning on täiskasvanuid inimesi koolitanud alates 2010.aastast (sh. M.I.Massaažikool Eesti Pimedate massaažikool)</p> <p>Georg Vader- M.I.Massaažikool, Ida Euroopa Osteopaatiakool, Ukraina Association of Applied Kinesiology (UAPK), International School of Massage Therapy and Bodywork, Hiroprakrika kursused Libre Universite du Samadeva ‘lt, MasterTal International School of Perceptual Osteopathy, Kinesioteipimine Centre of Health , Beuty and Success “The Vesina Group”.On läbinud erinevaid massaažialaseid täienduskoolitusi ning on täiskasvanuid inimesi koolitanud alates 2017.aastast (sh.Eesti Pimedate massaažikool). Töökogemus massöörina al.2014a.</p>
<p>Õppekeskkond</p>	<p>Õpe toimub Lahe Tervise ruumides. Õppijatele on õppetöö läbiviimiseks vajalikud vahendid. Praktikakoht on Lahe Tervise õppesalongis.</p> <p>Microsoft Word - TäiendusÕppe kord.docx (lahetervis.ee)</p>
<p>Õppemaksu tasumise kord ja tähtaeg</p>	<p>Microsoft Word - TäiendusÕppe kord.docx (lahetervis.ee)</p>
<p>Õppemaksu tagastamise alused ja kord</p>	<p>Microsoft Word - TäiendusÕppe kord.docx (lahetervis.ee)</p>
<p>Vaidluste lahendamise kord</p>	<p>Microsoft Word - TäiendusÕppe kord.docx (lahetervis.ee)</p>
<p>Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord</p>	<p>Microsoft Word - TäiendusÕppe kord.docx (lahetervis.ee)</p>
<p>Õppekava kinnitamise aeg</p>	<p>8.01.2022</p>