

# Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

[Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma pähkinänkuoressa](#) | [Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman profiili](#) | [Koulutuksen tavoitteet](#) | [Ammatillinen kasvu](#) | [Lukukausiteemat](#) | [Opetussuunnitelma](#)

## Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma pähkinänkuoressa

<b>Tutkintonimike:</b>	Liikunnanohjaaja (AMK)
<b>Tutkintotaso:</b>	AMK-tutkinto
<b>Ohjelman laajuus:</b>	210 opintopistettä
<b>Ohjelman kesto:</b>	3-3,5 vuotta
<b>Opiskelumuoto:</b>	Haettavissa sekä päivä- että monimuotototeutukseen
<b>Arviointi:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <a href="#">Lue tutkintosäännöstä &gt;&gt;</a></li><li>▪ Tutustu arviointiprosessin &gt;&gt;</li></ul>
<b>Tutkintovaatimukset:</b>	opetussuunnitelman mukaisten opintojen suorittaminen, pakollinen harjoittelu, opinnäytetyö ja kypsyysnäyte Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 15.5.2003/352
<b>Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen:</b>	Tutustu HAAGA-HELIAn aiemmin hankitun osaamisen tunnustamisen periaatteisiin >>
<b>Hakukelpoisuus ja hakeminen:</b>	Ammattikorkeakoululaki 9.5.2003/351 20§ <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tutustu <a href="#">nuorten yhteishaun valintaperusteisiin ja hakuun 2012 &gt;&gt;</a></li><li>▪ Tutustu <a href="#">aikuisten yhteishaun valintaperusteisiin ja hakuun 2012 &gt;&gt;</a></li></ul>
<b>Jatko-opinnot:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <a href="#">Erikoistumisopinnot HAAGA-HELIAssa &gt;&gt;</a></li><li>▪ <a href="#">Ylempi amk-tutkinto: Liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma englanniksi &gt;&gt;</a></li><li>▪ Yliopisto-opinnot</li></ul>

[Video aikuiskoulutuksesta >>](#)

## **Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman profiili**

HAAGA-HELIAN liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman liikunnanohjaajatutkinnossa korostuvat seuraavat asiat:

Laaja-alainen liikuntaosaaminen ja ammatillinen erikoistuminen

Puolet tutkinnosta koostuu kaikille pakollisista yhteisistä ammattiopinnoista. Tätä perusosaamista täydennetään ja syvennetään opiskelijan valitsemissa valinnaisissa ammattiopinnoissa. Liikuntaosaaminen kulminoituu ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ihmisten hyvinvoinnin rakentamiseen tarvitaan viestintä- ja vuorovaikutustaitoja, opetus- ja ohjaustaitoja, liikuttamisosaamista, organisaatio- ja yhteiskuntaosaamista ja asioiden kehittämistaitoja sekä ihmistuntemusosaamista.

Kansainvälisyys

Tutkintoon on mahdollisuus sisällyttää yhteisten kieliopiintojen lisäksi vapaasti valittavia kieliopiintoja ja työharjoittelua tai vaihto-opiskelua ulkomailla. Opiskelijoille tarjotaan mahdollisuuksia kansainvälistymiseen myös erilaisilla urheiluopistoyhteistyötapahtumilla

Yrittäjyys

Yrittäjyys nähdään laajana ja koko opiskeluun integroituna käsitteenä. Se pitää sisällään eettisiä periaatteita kuten pelisääntöjen noudattamista, vastuun kantamista, sitoutumista ja lojaalisuutta. Se nähdään kytkeytyvän kiinteästi myös työelämäyhteistyöhön. Asioiden tutkiminen ja kehittäminen on myös yrittäjyyttä. Parhaimmillaan opiskelun aikainen TKI -toiminta johtaa oman yrityksen perustamiseen jo opiskelun aikana

## **Koulutuksen tavoitteet**

Opiskelijasta kasvaa taitava ja monipuolinen liikunta-alan osaaja, joka pystyy työskentelemään julkisen alan, kansalaisjärjestöjen tai yritysten tehtävissä ja kehittämään toimialaansa tulevaisuuden muuttuvissa toimintaympäristöissä. Laajan liikuntaosaamisen, ohjaus- ja vuorovaikutustaitojen sekä tietojenkäsittelytaitojen ohella hänellä on hyvät valmiudet kansainväliseen ja monikulttuuriseen toimintaan. Hän tuntee yhteiskunnan toimintaperiaatteet sekä liikkeenjohdon ja yritystoiminnan perusteet. Hän tuntee myös vastuunsa oman ammattitaitonsa jatkuvasta kehittämisestä. Hänellä on monipuoliset valmiudet toimia erilaisissa liikunta- ja vapaa-aika-alan ohjaus-, johto-, suunnittelu- ja asiantuntijatehtävissä tai itsenäisenä yrittäjänä ja ammatinharjoittajana.

Tutkinnon tuottaman laaja-alaisen liikuntaosaamisen lisäksi opiskelija suuntautuu valintansa mukaisesti seuraaviin osaamisalueisiin:

- Liikunta- ja luontomatkailu
- Soveltava liikunta
- Terveysliikunta
- Valmennus

Suuntautumisopinnojen jälkeen opiskelija syventää osaamistaan joko liikunta-alan johtamiseen, liikuntayrittäjyyteen, pedagogiikkaan tai viestintään ja mediaan.

## **Ammatillinen kasvu**

Opiskelijan tärkeimpänä tehtävänä on nähdä opiskelu kokonaisvaltaisena oman ammatillisen identiteetin muodostajana ja kehittäjänä. Opinnot suoritettuaan opiskelijalle tulee valmiudet suuntautua koulutusta vastaaviin tavoitetyötehtäviin kuten esimerkiksi vastuuohjaajaksi, valmentajaksi, kouluttajaksi, asiantuntijaksi, esimieheksi, kehittäjäksi tai yrittäjäksi.

## Lukukausteemat (päiväohjelma)

1.opiskeluvuosi (1. ja 2.)	2.opiskeluvuosi (3. ja 4.)	3.opiskeluvuosi (5. ja 6.)
Työmahdollisuuksien hahmottaminen  Itsensä paikantaminen ja suuntaaminen	Työtehtävien mukainen suuntautuminen  Ammatillisen opiskelupolun rakentaminen	Valittujen erityisosaamisalueiden vahvistaminen ja syventäminen
Vastuu itsestä  Vaikuttavuuskehän ytimen rakentaminen	Vastuu yksikön ”sisäisistä” ihmisistä ja ryhmistä  Vaikuttavuuskehän laajentaminen	Vastuun siirtyminen myös yksikön ulkopuolelle  Vaikuttavuuskehän laajentaminen
Ammatillisen identiteetin luominen ja kehittäminen  Liikunnanohjaaja nimikkeen laaja-alaisuuden ymmärtäminen	Koordinaattori Organisaattori Tiiminvetäjä Kouluttaja	Kouluttaja Asiantuntija Valmentaja Esimies Tutkija Kehittäjä Yrittäjä

## Opiskelupolut (päiväohjelma)

Opiskelijan ammatillisen identiteetin kehittymiseksi, opiskelija työstää omaa henkilökohtaista opintosuunnitelmaansa (HOPS) ja urasuunnitelmaansa jokaisen opiskeluvuoden aikana. Nämä suunnitelmat ohjaavat siihen, millaisen opiskelupolun opiskelija rakentaa. Alla olevassa taulukossa on vuosittain esitetyt opinnot, joista opiskelija tekee henkilökohtaisia pintovalintoja.

1.opiskeluvuosi	2.opiskeluvuosi	3.opiskeluvuosi
Kaikilla uusilla ja aloittavilla opiskelijoilla on sama opiskeluohjelma yhteisissä ammattiopinnoissa koko lukuvuoden ajan, mikäli aikaisempia korkeakouluopintoja ei ole eikä AHOT –prosessia ole hyödynnetty	VALINNAISET LIIKUNNAT: 10 OP (opiskelija valitsee kaksi)  mailapelit, joukkuepalloilu, kestävyysliikunta, taitolajit, outdoor, musiikkiliikunta, soveltava liikunta, vesiliikunta	SUUNTAUTUMISOPINNOT 30 OP jatkuvat  Liikunta- ja luontomatkailu Sovellettu liikunta Terveysliikunta Valmennus
	SUUNTAUTUMISOPINNOT 30 OP alkavat (opiskelija valitsee yhden)  Liikunta- ja luontomatkailu Sovellettu liikunta Terveysliikunta Valmennus	SUUNTAUTUMISTA SYVENTÄVÄT OPINNOT 10 OP (opiskelija valitsee yhden)  Liikunta-alan yrittäjyys Liikuntajohtaminen Pedagogiikka Viestintä ja media
VAPAASTI VALITTAVAT	VAPAASTI VALITTAVAT	VAPAASTI VALITTAVAT

OPINNOT 20 OP Opiskelija kerää nämä opinnot joko yksikön tarjonnasta ja/tai sen ulkopuolelta	OPINNOT 20 OP Opiskelija kerää nämä opinnot joko yksikön tarjonnasta ja/tai sen ulkopuolelta	OPINNOT 20 OP Opiskelija kerää nämä opinnot joko yksikön tarjonnasta ja/tai sen ulkopuolelta
TYÖHARJOITTELU 30 OP ohjausharjoittelu tapahtumien järjestäminen	TYÖHARJOITTELU 30 OP ohjausharjoittelu tapahtumien järjestäminen	TYÖHARJOITTELU 30 OP syventävä harjoittelu
	OPINNÄYTETYÖ 15 OP	OPINNÄYTETYÖ 15 OP

## Opiskelupolut (monimuoto)

Opiskelupolun suunnittelussa lähtökohtana on henkilökohtainen opintosuunnitelma (HOPS), jonka opiskelija laatii opetussuunnitelman pohjalta. Henkilökohtaisessa opintosuunnitelmassa opiskelija selkeyttää päämääriään. Opiskelija tekee mm. henkilökohtaisen osaamisen kartoituksen, pohtii ammatillista kasvua ja oppimaan oppimisen taitojaan. HOPSia laadittaessa opiskelija voi myös hyödyntää AHOT –prosessia, jossa hänen aiemmin hankittua osaamista voidaan tunnistaa ja tunnustaa erilaisten näyttöjen avulla.

Pohjakoulutuksesta riippuen opiskelu kestää kahdesta kahteen ja puoleen vuoteen. Ensimmäisenä ja toisena opiskeluvuotena opiskelijat suorittavat yhteisiä ammattiopintoja ja toisena tai kolmantena opiskeluvuotena valinnaisia ammattiopintoja henkilökohtaisen opintosuunnitelman mukaisesti. Opiskelija suorittaa myös työharjoittelut henkilökohtaisen opintosuunnitelman mukaisesti. Vapaasti valittavia opintoja opiskelijat keräävät joko yksikön tarjonnasta ja/tai sen ulkopuolelta. Opinnäytetyöprosessi alkaa opintojen alussa oman työsuunnitelman työstämisellä.

### Valmentajille suunnattu tutkintoon johtava koulutus

Syksyllä 2012 käynnistyy uusi valmennuspainotteinen monimuotokoulutus  
Hakuohjeet löydät kohdasta [Hakeminen aikuiset >>](#)

## Koulutusohjelman rakenne, sisältö ja laajuus

Koulutusohjelmassa on kaikille yhteisiä ammattiopintoja 105 opintopistettä. Valinnaisissa ammattiopinnoissa opiskelija voi rakentaa opintopolkunsa valitsemalla suuntautumisopinnot (30 op) neljästä eri vaihtoehdosta. Suuntautumista voi syventää ohjaamisen, yrittäjyyden tai johtamisen suuntaan. Opintopolkua rakennetaan myös vapaasti valittavien opintojen tarjottimesta. Työharjoittelu kytkeytyy osittain yhteisiin ammattiopintoihin ja osittain suuntautumisopintoihin.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma		Opintopisteet
<b>Yhteiset ammattiopinnot</b>		<b>105</b>
	Henkilökohtainen kehittyminen ja ammatillinen kasvu	3
	Vuorovaikutus ja viestintä	20

	Liikunta ja liikunnanohjaus	42
	Ihminen ja elämä	13
	Terveys ja hyvinvointi	15
	Liikunta yhteiskunnassa	12
<b>Valinnaiset ammattiopinnot</b>		<b>60</b>
	Suuntautumisopinnot (valmennus, terveysliikunta, soveltava liikunta, liikuntamatkailu ja luontoliikunta)	30
	Suuntautumista syventävät opinnot (ohjaus, yrittäjäyys, johtaminen)	10
	Vapaasti valittavat opinnot	20
<b>Työharjoittelu</b>		<b>30</b>
<b>Opinnäytetyö</b>		<b>15</b>
<b>Yhteensä</b>		<b>210</b>

## Koulutusohjelman sisältö

Asiantuntijuus ja osaamisalueet

<b>Yleiset osaamisalueet</b>	
<b>Itsensä kehittäminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>osaa arvioida osaamistaan ja asettaa kehittämistavoitteita</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>tunnistaa tapansa oppia, kykenee itsenäiseen oppimiseen ja oppimistapojen kehittämiseen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>kykenee yhdessä oppimiseen ja osaamisen jakamiseen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>osaa suunnitella, organisoida ja kehittää toimintaansa</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kykenee toimimaan muuttuvissa tilanteissa</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa suunnitella ajankäyttöään ja pitää huolta omasta jaksamisestaan</li> </ul>
<b>Eettinen osaaminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tekee ammattieettisesti perusteltuja ratkaisuja ja toimii niiden mukaisesti</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa toimia vastuullisesti ja sovittujen toimintatapojen mukaisesti</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa huomioida muut toiminnassaan</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa soveltaa kestävän kehityksen periaatteita</li> </ul>
<b>Viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kykenee toisten kuuntelemiseen ja asioiden esittämiseen käyttäen eri viestintätyylejä</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa asettua asiakkaidensa asemaan ja kunnioittaa asiakasta oman elämänsä asiantuntijana</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa ratkaista rakentavasti ristiriitatilanteita</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa hyödyntää tieto- ja viestintäteknikkaa omassa työssään</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ymmärtää verkostoitumisen merkityksen ja mahdollisuudet</li> <li>▪ arvostaa muiden osaamista ja</li> </ul>

	<p>ammattitaitoa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa tuoda oman asiantuntijuutensa esiin erilaisissa yhteistyötilanteissa</li> </ul>
<b>Kansainvälisyysosaaminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ omaa alan työtehtävissä tarvittavan vähintään yhden vieraan kielen kirjallisen ja suullisen taidon</li> <li>▪ ymmärtää kulttuurieroja ja kykenee yhteistyöhön kulttuuriltaan erilaisten ihmisten kanssa</li> <li>▪ osaa hyödyntää oman alansa kansainvälisiä tietolähteitä</li> </ul>
<b>Kehittämistoiminnan osaaminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa hankkia ja käsitellä alan tietoa ja kykenee tiedon arviointiin</li> <li>▪ tuntee tutkimus- ja kehittämistoiminnan perusteita ja menetelmiä</li> <li>▪ tuntee projektitoiminnan osa-alueet ja osaa toimia projektitehtävissä</li> </ul>
<b>Organisaatio- ja yhteiskuntaosaaminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tuntee liikunnan järjestö- ja kansalaistoiminnan kentän</li> <li>▪ tuntee organisaatioiden toiminnan ja johtamisen pääperiaatteet</li> <li>▪ tuntee työelämän toimintatavat ja osaa toimia työyhteisössä</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa suunnitella ja organisoida toimintaa</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ymmärtää kannattavan ja asiakaslähtöisen toiminnan periaatteet ja omaa valmiuksia yrittäjyyteen</li> </ul>
<b>Liikunta-alan osaamisalueet</b>	
<b>Liikuntaosaaminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ hallitsee yleisimpien liikuntamuotojen perustiedot ja –taidot ja pystyy soveltamaan niitä erilaisten kohderyhmien ohjaukseen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tuntee soveltavan liikunnan perusteet</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ymmärtää liikuntalajit mahdollisuutena ja välineenä motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä ja itseilmaisun edistäjänä</li> </ul>
<b>Opetus- ja ohjausosaaminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa käyttää tavoitteellisesti ja monipuolisesti eri ohjaus- ja opetusmenetelmiä vaihtelevissa ohjaustilanteissa erilaisille kohderyhmille</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida laajoja liikunnan opetuskokonaisuuksia ja toimintamalleja</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osaa hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa ja kasvatustyössä</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ muodostaa omiin arvoihinsa ja tietorakenteisiinsa perustuvan ohjaus- ja oppimiskäsityksen liikunnanohjaajana</li> </ul>



<b>Hyvinvointiosaaminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tuntee anatomian ja fysiologian perusteet ja pystyy soveltamaan tietojaan liikunnan ohjaukseen eri kohderyhmille</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>tuntee liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismit elimistössä, testauksen perusteet ja osaa suunnitella tavoitteellisia harjoitus- ja valmennusohjelmia</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>tuntee ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät ja osaa ottaa ne huomioon liikunnan ohjauksessa</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>osaa suunnitella ja ohjata terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>pystyy toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana</li> </ul>
<b>Valinnaisten opintojen tavoitteena olevat osaamisalueet</b>	
Soveltavan liikunnan osaaminen	
Valmennusosaaminen	
Kunto- ja terveystoimintaosaaminen	
Liikuntamatkailu ja luontoliikuntaosaaminen	

# Opintojaksoluettelo

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 210 op			opintopisteet
<b>Yhteiset ammattiopinnot</b>			<b>105</b>
	<b>Henkilökohtainen kehittyminen ja ammatillinen kasvu</b>	<a href="#">AMM2SL001</a>	<b>3</b>
<b>Vuorovaikutus ja viestintä</b>			<b>20</b>
	Kielet ja kansainvälisyys		9
	Sports Instructor's English	<a href="#">ENG2SL002</a>	3
	International Communication Skills	<a href="#">ENG2SL003</a>	3
	Svenska i arbetslivet	<a href="#">RUO2SL004</a>	3
	Viestintä	<a href="#">VIE2SL005</a>	5
	Tietotekniikka	<a href="#">VIE2SL006</a>	3
	Tutkimus ja kehittämistoiminta	<a href="#">VIE2SL007</a>	3
<b>Liikunta ja liikunnanohjaus</b>			<b>42</b>
	Kasvatus ja ohjaus	<a href="#">LII2SL008</a>	3
	Liikunnanohjaus	<a href="#">LII2SL009</a>	6
	Johdanto soveltavaan liikuntaan	<a href="#">LII2SL010</a>	3
	Yhteiset liikunnat	LII2SL011	20
	Perusliikunta	<a href="#">LII2SL011A</a>	9

		Palloilu ja mailapelit	<a href="#">LII2SL011B</a>	7
		Luonto- ja elämäntapaliikunta	<a href="#">LII2SL011C</a>	4
		Valinnaiset liikunnat	LII2SL012	10
		Mailapelit	<a href="#">LII2SL012A</a>	5
		Taitolajit	<a href="#">LII2SL012B</a>	5
		Outdoor	<a href="#">LII2SL012C</a>	5
		Kestävyysliikunta	<a href="#">LII2SL012D</a>	5
		Joukkuepalloilu	<a href="#">LII2SL012E</a>	5
		Soveltava liikunta	<a href="#">LII2SL012F</a>	5
		Vesiliikunta	<a href="#">LII2SL012G</a>	5
		Musiikkiliikunta	<a href="#">LII2SL012H</a>	5
		<b>Ihminen ja elämä</b>		<b>13</b>
		Kehon rakenne ja toiminta	<a href="#">IHM2SL019</a>	8
		Liikuntakäyttäytyminen	<a href="#">IHM2SL020</a>	5
		<b>Terveys ja hyvinvointi</b>		<b>15</b>
		Terveyskasvatus ja ravinto	<a href="#">TER2SL021</a>	3
		Lihashuolto ja ensiapu	<a href="#">TER2SL022</a>	3
		Työhyvinvointi ja toimintakyky	<a href="#">TER2SL023</a>	3

	Kunto- ja terveystoiminta	<a href="#">TERSSL024</a>	6
<b>Liikunta yhteiskunnassa</b>			<b>12</b>
	Liikunnan ja urheilun rakenteet	<a href="#">YHT2SL025</a>	6
	Johtaminen	<a href="#">YHT2SL026</a>	3
	Yrittäjyys	<a href="#">YHT2SL027</a>	3
<b>Valinnaiset ammattiopinnot</b>			<b>60</b>
Suuntautumisopinnot			30
	Liikunta- ja luontomatkailu	<a href="#">LUO3SL001</a>	30
	Liikunta ja luontomatkailun yritystoiminta	<a href="#">LUO3SL001A</a>	5
	Luontoliikunta	<a href="#">LUO3SL001B</a>	5
	Ohjelmopalveluiden monimuotoisuus	<a href="#">LUO3SL001C</a>	5
	Luontoliikunnan lajitaidot	<a href="#">LUO3SL001D</a>	8
	Luontoliikuntalajien ohjaaminen ja johtajana toimiminen	<a href="#">LUO3SL001E</a>	4
	Luontoliikunnan soveltaminen	<a href="#">LUO3SL001F</a>	3
	Soveltava liikunta	<a href="#">SOV3SL002</a>	30
	Soveltavan liikunnan asema ja toimintajärjestelmät	<a href="#">SOV3SL002A</a>	5
	Soveltavan liikunnan perusteet	<a href="#">SOV3SL002B</a>	10

		Soveltamisen toteuttaminen ja jatkaminen	<a href="#">SOV3SL002C</a>	11
		Monikulttuurisuus	<a href="#">SOV3SL002D</a>	4
		Terveysliikunta	<a href="#">TER3SL004</a>	30
		Terveyden ja liikunnan edistäminen	<a href="#">TER3SL004A</a>	6
		Liikunta sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa	<a href="#">TER3SL004B</a>	4
		Toimintakyvyn tukeminen	<a href="#">TER3SL004C</a>	5
		Terveysliikunnan ohjaus ja ohjelmointi	<a href="#">TER3SL004D</a>	5
		Ravitsemusohjaus	<a href="#">TER3SL004E</a>	5
		Kuntotestaus	<a href="#">TER3SL004F</a>	5
		Valmennus	VAL3SL003	30
		Valmennus ammattina	<a href="#">VAL3SL003A</a>	8
		Urheilijan harjoittelu	<a href="#">VAL3SL003B</a>	15
		Valmennuksen erityiskysymykset	<a href="#">VAL3SL003C</a>	7
		Suuntautumista syventävät opinnot		10
		Liikunta-alan yrittäjyys	<a href="#">SUU3SL005</a>	
		Liikuntajohtaminen	<a href="#">SUU3SL006</a>	
		Pedagogiikka	<a href="#">SUU3SL007</a>	
		Media ja viestintä	<a href="#">SUU3SL008</a>	

	Vapaasti valittavat opinnot		20
	Golfin jatkokurssi	<a href="#">VAP8SL001</a>	5
	Lasten liikunta	<a href="#">VAP8SL002</a>	5
	Espanjan alkeet	<a href="#">ESP8SL004</a>	3
	Passi ja hammasharja	<a href="#">VAP8SL004</a>	3
	Englantia juuri sinulle	<a href="#">ENG8SL033</a>	3
	Turvallisuusosaaja	<a href="#">VAP8SL019</a>	3
	Videon tuottaminen	<a href="#">VAP8SL010</a>	5
	Liikunnanohjaajana urheiluopistolla	<a href="#">VAP8SL025</a>	3
	Psykomotoriikka	<a href="#">VAP8SL016</a>	3
	Esitteen suunnittelu ja toteutus	<a href="#">VAP8SL018</a>	5
	Seuratoiminnan kehittäminen	VAP8SL034	5
	Sociology and sports, verkkokurssi	<a href="#">SOC1SD001</a>	5
<b>Työharjoittelu</b>			<b>30</b>
	Perusharjoittelu	<a href="#">HAR6SL004</a>	14
	Tapahtumien järjestäminen	<a href="#">HAR6SL002</a>	4
	Syventävä harjoittelu	<a href="#">HAR6SL003</a>	12
<b>Opinnäytetyö</b>			

