

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

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

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma pähkinäkuoressa

Tutkintonimike:	Liikunnanohjaaja (AMK)
Tutkintotaso:	AMK-tutkinto
Ohjelman laajuus:	210 opintopistettä
Ohjelman kesto:	3-3,5 vuotta
Opiskelumuoto:	Haettavissa sekä päivä- että monimuotototeutukseen
Arviointi:	<ul style="list-style-type: none">▪ Lue tutkintosäännöstä >>▪ Tutustu arviointiprosessiin >>
Tutkintovaatimukset:	opetussuunnitelman mukaisten opintojen suorittaminen, pakollinen harjoittelu, opinnäytetyö ja kypsyysnäyte Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 15.5.2003/352
Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen:	Tutustu HAAGA-HELIAn aiemmin hankitun osaamisen tunnustamisen periaatteisiin >>
Hakukelpoisuus ja hakeminen:	Ammattikorkeakoululaki 9.5.2003/351 20§ <ul style="list-style-type: none">▪ Tutustu nuorten yhteishaun valintaperusteisiin ja hakuun 2013 >>▪ Tutustu aikuisten yhteishaun valintaperusteisiin ja hakuun 2013 >>
Jatko-opinnot:	<ul style="list-style-type: none">▪ Erikoistumisopinnot HAAGA-HELIAssa >>▪ Ylempi amk-tutkinto: Liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma englanniksi >>▪ Yliopisto-opinnot
Sijoittuminen työelämään	
Kansainvälistyminen	
Työelämäyhteistyö / yhteistyö	

muiden toimijoiden kanssa	

[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 kieliopinnojen lisäksi vapaasti valittavia kieliopinnoita 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.

Lukukausiteemat (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 Soveltava liikunta	SUUNTAUTUMISTA SYVENTÄVÄT OPINNOT 10 OP (opiskelija valitsee yhden) Liikunta-alan yrittäjyys

	Terveysliikunta Valmennus	Liikuntajohtaminen Pedagogiikka Viestintä ja media
VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT 20 OP Opiskelija kerää nämä opinnot joko yksikön tarjonnasta ja/tai sen ulkopuolelta	VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT 20 OP Opiskelija kerää nämä opinnot joko yksikön tarjonnasta ja/tai sen ulkopuolelta	VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT 20 OP Opiskelija kerää nämä opinnot joko yksikön tarjonnasta ja/tai sen ulkopuolelta
TYÖHARJOITTELU 30 OP perusharjoittelu tapahtumien järjestäminen	TYÖHARJOITTELU 30 OP ohjausharjoittelu tapahtumien järjestäminen	TYÖHARJOITTELU 30 OP syventävä harjoittelu
	OPINNÄYTETYÖ 15 OP	OPINNÄYTETYÖ 15 OP

Opiskelupolut (aikuisten monimuotokoulutus)

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.

Pohjakoulutuksestaan 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.

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
Yhteiset ammattiopinnot		105
	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
Valinnaiset ammattiopinnot		60
	Suuntautumisopinnot (valmennus, terveystoiminta, soveltava liikunta, liikuntamatkailu ja luontoliikunta)	30
	Suuntautumista syventävät opinnot (ohjaus, yrittäjyys, johtaminen)	10
	Vapaasti valittavat opinnot	20
Työharjoittelu		30

Opinnäytetyö	15
Yhteensä	210

Koulutusohjelman sisältö

Asiantuntijuus ja osaamisalueet

Yleiset osaamisalueet	
Itsensä kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa arvioida osaamistaan ja asettaa kehittämistavoitteita
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tunnistaa tapansa oppia, kykenee itsenäiseen oppimiseen ja oppimistapojen kehittämiseen
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kykenee yhdessä oppimiseen ja osaamisen jakamiseen
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa suunnitella, organisoida ja kehittää toimintaansa
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kykenee toimimaan muuttuvissa tilanteissa
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa suunnitella ajankäyttöään ja pitää huolta omasta jaksamisestaan
Eettinen osaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tekee ammattieettisesti perusteltuja ratkaisuja ja toimii niiden mukaisesti
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa toimia vastuullisesti ja sovittujen toimintatapojen mukaisesti
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa huomioida muut toiminnassaan
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa soveltaa kestävän kehityksen

	periaatteita
Viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kykenee toisten kuuntelemiseen ja asioiden esittämiseen käyttäen eri viestintätylejä
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa asettua asiakkaidensa asemaan ja kunnioittaa asiakasta oman elämänsä asiantuntijana
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa ratkaista rakentavasti ristiriitatilanteita
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa hyödyntää tieto- ja viestintäteknikkaa omassa työssään
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ymmärtää verkostoitumisen merkityksen ja mahdollisuudet
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ arvostaa muiden osaamista ja ammattitaitoa
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa tuoda oman asiantuntijuutensa esiin erilaisissa yhteistyötilanteissa
Kansainvälisyysosaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ omaa alan työtehtävissä tarvittavan vähintään yhden vieraan kielen kirjallisen ja suullisen taidon
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ymmärtää kulttuurieroja ja kykenee yhteistyöhön kulttuuriltaan erilaisten ihmisten kanssa
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa hyödyntää oman alansa kansainvälisiä tietolähteitä
Kehittämistoiminnan osaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa hankkia ja käsitellä alan tietoa ja

	<p>kykenee tiedon arviointiin</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ tuntee tutkimus- ja kehittämistoiminnan perusteita ja menetelmiä ▪ tuntee projektitoiminnan osa-alueet ja osaa toimia projektitehtävissä
Organisaatio- ja yhteiskuntaosaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tuntee liikunnan järjestö- ja kansalaistoiminnan kentän ▪ tuntee organisaatioiden toiminnan ja johtamisen pääperiaatteet ▪ tuntee työelämän toimintatavat ja osaa toimia työyhteisössä ▪ osaa suunnitella ja organisoida toimintaa ▪ ymmärtää kannattavan ja asiakaslähtöisen toiminnan periaatteet ja omaa valmiuksia yrittäjyyteen
Liikunta-alan osaamisalueet	
Liikuntaosaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hallitsee yleisimpien liikuntamuotojen perustiedot ja –taidot ja pystyy soveltamaan niitä erilaisten kohderyhmien ohjaukseen ▪ tuntee soveltavan liikunnan perusteet ▪ ymmärtää liikuntalajit mahdollisuutena ja välineenä motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä ja itseilmaisun edistäjänä

Opetus- ja ohjausosaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa käyttää tavoitteellisesti ja monipuolisesti eri ohjaus- ja opetusmenetelmiä vaihtelevissa ohjaustilanteissa erilaisille kohderyhmille
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida laajoja liikunnan opetuskokonaisuuksia ja toimintamalleja
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa ja kasvatustyössä
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ muodostaa omiin arvoihinsa ja tietorakenteisiinsa perustuvan ohjaus- ja oppimiskäsityksen liikunnanohjaajana
Hyvinvointiosaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tuntee anatomian ja fysiologian perusteet ja pystyy soveltamaan tietojaan liikunnan ohjaukseen eri kohderyhmille
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tuntee liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismit elimistössä, testauksen perusteet ja osaa suunnitella tavoitteellisia harjoitus- ja valmennusohjelmia
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tuntee ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät ja osaa ottaa ne huomioon liikunnan ohjauksessa
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osaa suunnitella ja ohjata terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pystyy toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana

Valinnaisten opintojen tavoitteena olevat osaamisalueet	
Soveltavan liikunnan osaaminen	
Valmennusosaaminen	
Kunto- ja terveystoimintaosaaminen	
Liikuntamatkailu ja luontoliikuntaosaaminen	

Opintojaksoluettelo

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

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

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

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

	Vapaasti valittavat opinnot		20
	Golfin jatkokurssi	VAP8SL001	5
	Lasten liikunta	VAP8SL002	5
	Espanjan alkeet	ESP8SL004	3
	Passi ja hammasharja	VAP8SL004	3
	Englantia juuri sinulle	ENG8SL033	3
	Turvallisuusosaaja	VAP8SL019	3
	Videon tuottaminen	VAP8SL010	5
	Liikunnanohjaajana urheiluopistolla	VAP8SL025	3
	Psykomotoriikka	VAP8SL016	3
	Esitteen suunnittelu ja toteutus	VAP8SL018	5
	Seuratoiminnan kehittäminen	VAP8SL034	5
	Sociology and sports, verkkokurssi	SOC1SD001	5
Työharjoittelu			30
	Perusharjoittelu	HAR6SL004	14
	Tapahtumien järjestäminen	HAR6SL002	4
	Syventävä harjoittelu	HAR6SL003	12
Opinnäytetyö			15

