**Valmennustieteen opintotarjotin kuntotestauksen opiskelijoille**

Suositeltavat kuntotestaamiseen liittyvät opintojaksot valmennustieteen ja liikuntabiologian opiskelijoille (huomioi myös edeltävien opintojen vaatimukset):

VALP1000 Urheiluvalmennuksen perusteet (2 op)

VALA1000 Liikunnan annostelu, toteutus ja seuranta (2 op)

VALA1002 Fyysisen suorituskyvyn harjoittamisen teoreettiset perusteet (6 op)

VALA1003 Taidon oppiminen ja valmennus (3 op)

VALA1006 Fyysisen suorituskyvyn mittaaminen ja harjoittaminen (4 op)

VALA1007 Fyysisen suorituskyvyn valmentamisen käytännön harjoittelu (4 op)

VALA1011 Testausasemaharjoittelu (5 op)

LTKY003 Liikunnan ensiapukurssi (1 op)

Lisäksi liikuntabiologian opinnot (30 op):

LBIP1011 Kuormitusfysiologia I (4 op)

LBIP1012 Kuormitusfysiologia II (3 op)

LBIP1000 Biomekaniikan perusteet (5 op)

LBIP2000 Hermolihasjärjestelmän perusteet (7 op)

LBIP2017 Tuki- ja liikuntaelimistön anatomian harjoitukset (2 op)

LBIP2018 Fysiologian perusteiden harjoitukset (1 op)

LBIP2019 Biomekaniikan ja kuormitusfysiologian harjoitukset (4 op)

LBIP1002 Biokemia ja energia-aineenvaihdunta (liikunta- ja terveystieteissä) (3 op)

**Valmennustieteen opintotarjotin fysiikkavalmennuksen opiskelijoille**

Suositeltavat fysiikkavalmennukseen liittyvät opintojaksot valmennustieteen ja liikuntabiologian opiskelijoille (huomioi myös edeltävien opintojen vaatimukset):

**TDK opinnot (6 op):**

LTKY1102 Kohtaaminen, ohjaus ja yhdenvertaisuus (5 op)

LTKY003 Liikunnan ensiapukurssi (1 op)

**Valmennustieteen opinnot (46 op):**

VALP1000 Urheiluvalmennuksen perusteet (2 op)

VALP1001 Valmennus urheilijan uran eri vaiheissa (3 op)

VALP1002 Liikkumisen havainnointi ja valmennuksen didaktiikka (6 op)

LTKP1002 Ravitsemustieteen perusteet (5 op)

VALA1000 Liikunnan annostelu, toteutus ja seuranta (2 op)

VALA1001 Valmennuksen kulttuuri ja pedagogiikka (4 op)

VALA1002 Fyysisen suorituskyvyn harjoittamisen teoreettiset perusteet (6 op)

VALA1003 Taidon oppiminen ja valmennus (3 op)

TTIA1005 Aktiiviliikkujan ja urheilijan terveys (4 op)

VALA1008 Urheilijan ravitsemus (3 op)

VALA1006 Fyysisen suorituskyvyn mittaaminen ja harjoittaminen (4 op)

VALA1007 Fyysisen suorituskyvyn valmentamisen käytännön harjoittelu (4 op)

**Liikuntapsykologian opinnot (20 op):**

LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet (5 op)

LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa (5 op)

LPSP1005 Psyykkiset taidot 1 (5 op)

LPSP1006 Ryhmäilmiöt liikunnassa 1 (5 op)

**Liikuntabiologian opinnot (38 op):**

LTKP1001 Toiminnallinen anatomia (5 op)

LBIP010 Fysiologian perusteet (4 op)

LBIP1011 Kuormitusfysiologia I (4 op)

LBIP1012 Kuormitusfysiologia II (3 op)

LBIP1000 Biomekaniikan perusteet (5 op)

LBIP2000 Hermolihasjärjestelmän perusteet (7 op)

LBIP1002 Biokemia ja energia-aineenvaihdunta (liikunta- ja terveystieteissä) (3 op)

LBIA2017 Tuki- ja liikuntaelimistön anatomian harjoitukset (2 op)

LBIA2018 Fysiologian perusteiden harjoitukset (1 op)

LBIA2019 Biomekaniikan ja kuormitusfysiologian harjoitukset (4 op)

**Suositeltavia opintojaksoja:**

VALA1009 Urheiluvalmennuksen käytännön harjoittelu 10 op

VALA1011 Testausasemaharjoittelu (5 op)

VALP1004 Valmennuksen työelämäharjoittelu (3-10 op)

VALP1008 Lajikohtainen valmentajakouluttautuminen (1-5 op)

Pelisilmä- Havaintomotoriikka urheilussa (5 op)

LBIA021 Fysiologian jatkokurssi I (4 op)

LBIA022 Fysiologian jatkokurssi II (4 op)

LBIP1001 Solu- ja molekyylibiologian perusteet (2 op)

LBIA012 Biomekaanisia kuvantamismenetelmiä (4 op)