

## Urheiluvaimennus

Valmennustieteen perusopinnot (sininen), valmennustieteen aineopinnot (violetti), tiedekunnan yhteiset ja valmennustieteen muut pakolliset opinnot (vihreä) sekä viestintä-, kieli- ja metodiopinnot (ruskea). Lisäksi ajoitussuositukseen on sijoitettu vapaavalintaisia valmennuksen ja liikuntabiologian opintoja (valkoinen). Ajoitussuosituksessa olevien pakollisten opintojen lisäksi kandidaatin tutkintoon kuuluu 61 op vapaavalintaisia opintoja, jotka voivat olla mitä tahansa opintoja, kunhan niistä muodostuu vähintään yksi opintokokonaisuus (esim. liikuntabiologian tai liikuntapsykologian perusopinnot) tai moduuli (esim. urheiluvalmennuksen tai liikuntalääketieteen moduuli). Harjoittelukursseja VALP1004, VALP1005 ja VALP1008 voi ajoittaa opintoihin sopimuksen mukaan melko vapaasti.

[illegible]

|                                                                                                             |                                                                                          |                                                                            |                                                                           |                                                                               |                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Viestintä- ja<br/>kieliopinnot,<br/>metodiopinnot</b>                                                    |                                                                                          |                                                                            | XYHL1002 Monikielinen<br>vuorovaikutus<br>(3 op)                          |                                                                               | XRUX1111 Ruotsin kielen<br>kirjallinen taito                                           |
| XYHL1000 Akateeminen<br>vuorovaikutus (3 op)                                                                | XYHL1001 Akateemisen<br>tekstitaidot (3 op)                                              | LTKY1016<br>Tutkimusaineiston keruu-<br>ja analysointimenetelmät<br>(7 op) | XENX000 Field-Specific<br>Academic and<br>Professional English<br>(0 op)  |                                                                               | XRUX9999 Ruotsin kielen<br>suullinen taito                                             |
| LTKY1015 Johdatus<br>tieteelliseen toimintaan<br>liikunta- ja<br>terveystieteissä (2 op)                    | LTKY1015 Johdatus<br>tieteelliseen toimintaan<br>liikunta- ja<br>terveystieteissä (2 op) |                                                                            | LTKY1017<br>Tutkimustiedon kriittinen<br>arviointi (3 op)                 |                                                                               | XYHL1003<br>Tutkimusviestintä<br>(3 op)                                                |
| <b>Vapaavalintaisia<br/>valmennuksen ja<br/>liikuntabiologian<br/>opintoja</b>                              | VALP1003<br>Urheiluvalmentajana<br>kasvaminen ja<br>kehittyminen (1 op)                  | VALP1003<br>Urheiluvalmentajana<br>kasvaminen ja<br>kehittyminen (1 op)    | VALP1003<br>Urheiluvalmentajana<br>kasvaminen ja<br>kehittyminen (1 op)   | VALP1003<br>Urheiluvalmentajana<br>kasvaminen ja<br>kehittyminen (1 op)       | VALP1003<br>Urheiluvalmentajana<br>kasvaminen ja<br>kehittyminen (1 op)                |
| LBIA2018 Fysiologian<br>perusteiden harjoitukset<br>(1 op)                                                  |                                                                                          |                                                                            | VALA1009<br>Urheiluvalmennuksen<br>käytännön harjoittelu<br>(yht. 10 op)  | VALA1009<br>Urheiluvalmennuksen<br>käytännön harjoittelu<br>(yht. 10 op)      | VALA1009<br>Urheiluvalmennuksen<br>käytännön harjoittelu<br>(yht. 10 op)               |
| LPSP1003 Tuki- ja<br>liikuntaelimistön<br>anatomian harjoitukset<br>(2 op)                                  |                                                                                          |                                                                            | LBIA2019 Biomekaniikan<br>ja kuormitusfysiologian<br>harjoitukset (4 op)  | VALA1006 Fyysisen<br>suorituskyvyn<br>mittaaminen ja<br>harjoittaminen (4 op) | VALA1007 Fyysisen<br>suorituskyvyn<br>valmentamisen<br>käytännön harjoittelu<br>(4 op) |
| LBIP1001 Solu- ja<br>molekyylibiologian<br>perusteet (liikunta- ja<br>terveystieteissä) (2 op)              | LBIP1002 Biokemia ja<br>energia-aineenvaihdunta<br>(3 op)                                |                                                                            | VALP1004<br>Valmennuksen<br>työelämäharjoittelu<br>(yht. 3–10 op)         | VALP1004<br>Valmennuksen<br>työelämäharjoittelu<br>(yht. 3–10 op)             | VALA1011<br>Testausasemaharjoittelu<br>(5 op)                                          |
|                                                                                                             | VALP1008 Lajikohtainen<br>valmentaja-<br>kouluttautuminen<br>(yht. 1–5 op)               | VALP1008 Lajikohtainen<br>valmentaja-<br>kouluttautuminen<br>(yht. 1–5 op) | VALP1005<br>Valmennuksen<br>tutkimukseen<br>tutustuminen<br>(yht. 1–2 op) | VALP1005<br>Valmennuksen<br>tutkimukseen<br>tutustuminen<br>(yht. 1–2 op)     | VALA1008 Urheilijan<br>ravitseminen<br>(3 op)                                          |
| <i>Lisäksi muita<br/>vapaavalintaisia opintoja,<br/>jotta keskimäärin 60 op<br/>täyttyy lukuvuosittain.</i> |                                                                                          |                                                                            |                                                                           |                                                                               | TTIA1005 Aktiiviliikkujan<br>ja urheilijan terveys<br>(4 op)                           |
| <b>22,5 op</b> (pakolliset)                                                                                 | <b>25,5 op</b> (pakolliset)                                                              | <b>25,5 op</b> (pakolliset)                                                | <b>26,5 op + englanti</b><br>(pakolliset)                                 | <b>10,5 op</b> (pakolliset)                                                   | <b>8,5 op + ruotsi</b><br>(pakolliset)                                                 |
| <b>12 op</b> (vapaavalintaiset 1. vuosikurssilla)                                                           |                                                                                          | <b>8 op</b> (vapaavalintaiset 2. vuosikurssilla)                           |                                                                           | <b>41 op</b> (vapaavalintaiset 3. vuosikurssilla)                             |                                                                                        |

## Hyvinvointivalmennus

Valmennustieteen perusopinnot (sininen), valmennustieteen aineopinnot (violetti), tiedekunnan yhteiset ja valmennustieteen muut pakolliset opinnot (vihreä) sekä viestintä-, kieli- ja metodiopinnot (ruskea). Lisäksi ajoitus suositukseen on sijoitettu vapaavalintaisia valmennuksen ja liikuntabiologian opintoja (valkoinen). Ajoitus suosituksessa olevien pakollisten opintojen lisäksi kandidaatin tutkintoon kuuluu 61 op vapaavalintaisia opintoja, jotka voivat olla mitä tahansa opintoja, kunhan niistä muodostuu vähintään yksi opintokokonaisuus (esim. liikuntabiologian tai liikuntapsykologian perusopinnot) tai moduuli (esim. urheiluvalmennuksen tai liikuntalääketieteen moduuli). Harjoittelukursseja VALP1004, VALP1005 ja VALP1008 voi ajoittaa opintoihin sopimuksen mukaan melko vapaasti.

[illegible]

|                                                                                                             |                                                                                          |                                                                                                            |                                                                          |                                                                                     |                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Viestintä- ja<br/>kieliopinnot,<br/>metodiopinnot</b>                                                    |                                                                                          |                                                                                                            | XYHL1002 Monikielinen<br>vuorovaikutus<br>(3 op)                         |                                                                                     | XRUX1111 Ruotsin kielen<br>kirjallinen taito                             |
| XYHL1000 Akateeminen<br>vuorovaikutus (3 op)                                                                | XYHL1001 Akateemisen<br>tekstitaidot (3 op)                                              | LTKY1016<br>Tutkimusaineiston keruu-<br>ja analysointimenetelmät<br>(7 op)                                 | XENX000 Field-Specific<br>Academic and<br>Professional English<br>(0 op) |                                                                                     | XRUX9999 Ruotsin kielen<br>suullinen taito                               |
| LTKY1015 Johdatus<br>tieteelliseen toimintaan<br>liikunta- ja<br>terveystieteissä (2 op)                    | LTKY1015 Johdatus<br>tieteelliseen toimintaan<br>liikunta- ja<br>terveystieteissä (2 op) |                                                                                                            | LTKY1017<br>Tutkimustiedon kriittinen<br>arviointi (3 op)                |                                                                                     | XYHL1003<br>Tutkimusviestintä<br>(3 op)                                  |
| <b>Vapaavalintaisia<br/>valmennuksen ja<br/>liikuntabiologian<br/>opintoja</b>                              |                                                                                          |                                                                                                            |                                                                          | LTKH1006 Näkökulmia<br>hyvinvointivalmennuksen<br>teoreettiseen perustaan<br>(3 op) | LTKY1006 Liikunta- ja<br>terveyskäyttäytymisen<br>edistäminen (5 op)     |
| LBIA2018 Fysiologian<br>perusteiden harjoitukset<br>(1 op)                                                  |                                                                                          | LTKY1004 Väestön<br>liikuntakäyttäytyminen ja<br>suomalaisen<br>liikuntakulttuurin<br>muotoutuminen (5 op) |                                                                          | LTKA2000 Hyvinvointi-<br>valmennuksen<br>käytännön harjoittelu<br>(3 op)            | LTKA2000 Hyvinvointi-<br>valmennuksen<br>käytännön harjoittelu<br>(7 op) |
| LPSP1003 Tuki- ja<br>liikuntaelimestön<br>anatomian harjoitukset<br>(2 op)                                  |                                                                                          | LTKY1005 Liikunta,<br>terveys ja hyvinvointi<br>elämäkulussa (5 op)                                        | LBIA2019 Biomekaniikan<br>ja kuormitusfysiologian<br>harjoitukset (4 op) | LTKH1001<br>Hyvinvointivalmennus<br>elintapamuutoksen<br>tukemisessa (2 op)         | VALA1008 Urheilijan<br>ravitsemus<br>(3 op)                              |
| LBIP1001 Solu- ja<br>molekyylibiologian<br>perusteet (liikunta- ja<br>terveystieteissä) (2 op)              | LBIP1002 Biokemia ja<br>energia-aineenvaihdunta<br>(3 op)                                | VALP1008 Lajikohtainen<br>valmentaja-<br>kouluttautuminen<br>(yht. 1–5 op)                                 | VALP1005 Valmennuksen<br>tutkimukseen<br>tutustuminen<br>(yht. 1–2 op)   |                                                                                     | TTIA1005 Aktiiviliikkujan<br>ja urheilijan terveys (4 op)                |
|                                                                                                             |                                                                                          | VALP1004<br>Valmennuksen<br>työelämäharjoittelu<br>(yht. 3–10 op)                                          | VALP1004<br>Valmennuksen<br>työelämäharjoittelu<br>(yht. 3–10 op)        | LBIA021 Fysiologian<br>jatkokurssi I (4 op)                                         | LBIA012 Fysiologian<br>jatkokurssi II<br>(4 op)                          |
| <i>Lisäksi muita<br/>vapaavalintaisia opintoja,<br/>jotta keskimäärin 60 op<br/>täyttyy lukuvuosittain.</i> | VALP1003<br>Urheiluvalmentajana<br>kasvaminen ja<br>kehittyminen (1 op)                  | VALP1003<br>Urheiluvalmentajana<br>kasvaminen ja<br>kehittyminen (1 op)                                    | VALP1003<br>Urheiluvalmentajana<br>kasvaminen ja<br>kehittyminen (1 op)  | VALP1003<br>Urheiluvalmentajana<br>kasvaminen ja<br>kehittyminen (1 op)             | VALP1003<br>Urheiluvalmentajana<br>kasvaminen ja<br>kehittyminen (1 op)  |
| <b>22,5 op</b> (pakolliset)                                                                                 | <b>25,5 op</b> (pakolliset)                                                              | <b>25,5 op</b> (pakolliset)                                                                                | <b>26,5 op + englanti</b><br>(pakolliset)                                | <b>10,5 op</b> (pakolliset)                                                         | <b>8,5 op + ruotsi</b><br>(pakolliset)                                   |
| <b>12 op</b> (vapaavalintaiset 1. vuosikurssilla)                                                           |                                                                                          | <b>8 op</b> (vapaavalintaiset 2. vuosikurssilla)                                                           |                                                                          | <b>41 op</b> (vapaavalintaiset 3. vuosikurssilla)                                   |                                                                          |