Päivitetty 21.10.2026 (ajoitukseen lisätty harjoittelukursseja)

Urheiluvalmennus

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. * = osasuorituksen laajuus (opintojakson kokonaissuoritus jakautuu kahdelle tai useammalle lukukaudelle).

1. vsk syksy	1. vsk kevät	2. vsk syksy	2. vsk kevät	3. vsk syksy	3. vsk kevät
Valmennustieteen perusopinnot			**Valmennustieteen aineopinnot**		
LTKP1000 Toiminnallinen anatomia (5 op)	VALP1001 Valmennus urheilijan uran eri vaiheissa (3 op)	VALP1002 Liikkumisen havainnointi ja valmennuksen didaktiikka (6 op)	LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 1 (5 op)	VALA1004 Kandidaatin tutkielmaseminaari (1,5 op*)	VALA1004 Kandidaatin tutkielmaseminaari (1,5 op* = yht. 3 op)
LBIP010 Fysiologian perusteet (4 op)		VALA1001 Valmennuksen kulttuuri ja pedagogiikka (4 op)	VALA1000 Liikunnan annostelu, toteutus ja seuranta (2 op)	VALA1005 Kandidaatintutkielma (3,5 op*)	VALA1005 Kandidaatintutkielma (3,5 op* = yht. 7 op)
LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet (5 op)	LTKY1103 Ihmisten kohtaaminen, ohjaus ja yhdenvertaisuus (5 op)		VALA1002 Fyysisen suorituskyvyn harjoittamisen teoreettiset perusteet (6 op)	LTKP1002 Ravitsemustieteen perusteet (5 op)	
VALP1000 Urheiluvalmennuksen perusteet (2 op)	LBIP1011 Liikuntafysiologian perusteet (4 op)		VALA1003 Taidon oppiminen ja valmennus (3 op)		
Tiedekunnan yhteiset ja valmennustieteen muut pakolliset opinnot	LBIP1012 Liikuntafysiologian soveltaminen (3 op)	LBIP2000 Hermolihasjärjestelmän perusteet (7 op)	LTKY003 Liikunnan ensiapukurssi (1 op)		
LTKY1001 Johdatus liikunta- ja terveystieteisiin (1 op)	LBIP1000 Biomekaniikan perusteet (5 op)	WISY1001 Planetary wellbeing (1 op)	LYTA1001 Ethics in Sport (3 op)		
LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen I (0,5 op*)	LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen I (0,5 op*)	LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen I (0,5* op*)	LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen I (0,5 op*)	LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen I (0,5 op*)	LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen I (0,5 op* = yht. 3 op)

Viestintä- ja kieliopinnot, metodiopinnot			XYHL1002 Monikielinen vuorovaikutus (3 op)		XRUX1111 Ruotsin kielen kirjallinen taito
XYHL1000 Akateeminen vuorovaikutus (3 op)	XYHL1001 Akateemisen tekstitaidot (3 op)	LTKY1016 Tutkimusaineiston keruu- ja analysointimenetelmät (7 op)	XENX000 Field-Specific Academic and Professional English (0 op)		XRUX9999 Ruotsin kielen suullinen taito
LTKY1015 Johdatus tieteelliseen toimintaan liikunta- ja terveystieteissä (2 op)	LTKY1015 Johdatus tieteelliseen toimintaan liikunta- ja terveystieteissä (2 op)		LTKY1017 Tutkimustiedon kriittinen arviointi (3 op)		XYHL1003 Tutkimusviestintä (3 op)
Vapaavalintaisia valmennuksen ja liikuntabiologian opintoja	VALP1003 Urheiluvalmentajana kasvaminen ja kehittyminen (1 op*)	VALP1003 Urheiluvalmentajana kasvaminen ja kehittyminen (1 op*)	VALP1003 Urheiluvalmentajana kasvaminen ja kehittyminen (1 op*)	VALP1003 Urheiluvalmentajana kasvaminen ja kehittyminen (1 op*)	VALP1003 Urheiluvalmentajana kasvaminen ja kehittyminen (1 op* = yht. 5 op)
LBIA2017 Tuki- ja liikuntaelimistön anatomian harjoitukset (2 op)			VALA1009 Urheiluvalmennuksen käytännön harjoittelu (yht. 10 op)	VALA1009 Urheiluvalmennuksen käytännön harjoittelu (yht. 10 op)	VALA1009 Urheiluvalmennuksen käytännön harjoittelu (yht. 10 op)
LBIA2018 Fysiologian perusteiden harjoitukset (1 op)			LBIA2019 Biomekaniikan ja kuormitusfysiologian harjoitukset (4 op)	VALA1006 Fyysisen suorituskyvyn mittaaminen ja harjoittaminen (4 op)	VALA1007 Fyysisen suorituskyvyn valmentamisen käytännön harjoittelu (4 op)
LBIP1001 Solu- ja molekyylibiologian perusteet (liikunta- ja terveystieteissä) (2 op)	LBIP1002 Biokemia ja energia-aineenvaihdunta (3 op)		VALP1004 Valmennuksen työelämäharjoittelu (yht. 3–10 op)	VALP1004 Valmennuksen työelämäharjoittelu (yht. 3–10 op)	VALA1011 Testausasemaharjoittelu (5 op)
	VALP1008 Lajikohtainen valmentaja-kouluttautuminen (yht. 1–5 op)	VALP1008 Lajikohtainen valmentaja-kouluttautuminen (yht. 1–5 op)	VALP1005 Valmennuksen tutkimukseen tutustuminen (yht. 1–2 op)	VALP1005 Valmennuksen tutkimukseen tutustuminen (yht. 1–2 op)	VALA1008 Urheilijan ravitsemus (3 op)
Muita vapaavalintaisia opintoja, jotta keskimäärin 60 op täyttyy lukuvuosittain.					TTIA1005 Aktiiviliikkujan ja urheilijan terveys (4 op)
22,5 op (pakolliset)	**25,5 op** (pakolliset)	**25,5 op** (pakolliset)	**26,5 op + englanti** (pakolliset)	**10,5 op** (pakolliset)	**8,5 op + ruotsi** (pakolliset)
12 op (vapaavalintaiset 1. vuosikurssilla)		**8 op** (vapaavalintaiset 2. vuosikurssilla)		**41 op** (vapaavalintaiset 3. vuosikurssilla)	

Päivitetty 21.10.2026 (ajoitukseen lisätty harjoittelukursseja)

Hyvinvointivalmennus

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. * = osasuorituksen laajuus (opintojakson kokonaissuoritus jakautuu kahdelle tai useammalle lukukaudelle).

1. vsk syksy	1. vsk kevät	2. vsk syksy	2. vsk kevät	3. vsk syksy	3. vsk kevät
Valmennustieteen perusopinnot			**Valmennustieteen aineopinnot**		
LTKP1000 Toiminnallinen anatomia (5 op)	VALP1001 Valmennus urheilijan uran eri vaiheissa (3 op)	VALP1002 Liikkumisen havainnointi ja valmennuksen didaktiikka (6 op)	LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa (5 op)	VALA1004 Kandidaatin tutkielmaseminaari (1,5 op*)	VALA1004 Kandidaatin tutkielmaseminaari (1,5 op* = yht. 3 op)
LBIP010 Fysiologian perusteet (4 op)		VALA1001 Valmennuksen kulttuuri ja pedagogiikka (4 op)	VALA1000 Liikunnan annostelu, toteutus ja seuranta (2 op)	VALA1005 Kandidaatintutkielma (3,5 op*)	VALA1005 Kandidaatintutkielma (3,5 op* = yht. 7 op)
LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet (5 op)	LTKY1103 Ihmisten kohtaaminen, ohjaus ja yhdenvertaisuus (5 op)		VALA1002 Fyysisen suorituskyvyn harjoittamisen teoreettiset perusteet (6 op)	LTKP1002 Ravitsemustieteen perusteet (5 op)	
VALP1000 Urheiluvalmennuksen perusteet (2 op)	LBIP1011 Kuormitusfysiologia I (4 op)		VALA1003 Taidon oppiminen ja valmennus (3 op)		
Tiedekunnan yhteiset ja valmennustieteen muut pakolliset opinnot	LBIB1012 Kuormitusfysiologia II (3 op)	LBIP2000 Hermolihasjärjestelmän perusteet (7 op)	LTKY003 Liikunnan ensiapukurssi (1 op)		
LTKY1001 Johdatus liikunta- ja terveystieteisiin (1 op)	LBIP1000 Biomekaniikan perusteet (5 op)	WISY1001 Planetary wellbeing (1 op)	LYTA1001 Ethics in Sport (3 op)		
LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen I (0,5 op*)	LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen I (0,5 op*)	LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen I (0,5 op*)	LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen I (0,5 op*)	LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen I (0,5 op*)	LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen I (0,5 op* = yht. 3 op)

Viestintä- ja kieliopinnot, metodiopinnot			XYHL1002 Monikielinen vuorovaikutus (3 op)		XRUX1111 Ruotsin kielen kirjallinen taito
XYHL1000 Akateeminen vuorovaikutus (3 op)	XYHL1001 Akateemisen tekstitaidot (3 op)	LTKY1016 Tutkimusaineiston keruu- ja analysointimenetelmät (7 op)	XENX000 Field-Specific Academic and Professional English (0 op)		XRUX9999 Ruotsin kielen suullinen taito
LTKY1015 Johdatus tieteelliseen toimintaan liikunta- ja terveystieteissä (2 op)	LTKY1015 Johdatus tieteelliseen toimintaan liikunta- ja terveystieteissä (2 op)		LTKY1017 Tutkimustiedon kriittinen arviointi (3 op)		XYHL1003 Tutkimusviestintä (3 op)
Vapaavalintaisia valmennuksen ja liikuntabiologian opintoja				LTKH1006 Näkökulmia hyvinvointivalmennuksen teoreettiseen perustaan (3 op)	LTKY1006 Liikunta- ja terveyskäyttäytymisen edistäminen (5 op)
LBIA2017 Tuki- ja liikuntaelimistön anatomian harjoitukset (2 op)		LTKY1004 Väestön liikuntakäyttäytyminen ja suomalaisen liikuntakulttuurin muotoutuminen (5 op)		LTKA2000 Hyvinvointi-valmennuksen käytännön harjoittelu (3 op*)	LTKA2000 Hyvinvointi-valmennuksen käytännön harjoittelu (7 op* = yht. 10 op)
LBIA2018 Fysiologian perusteiden harjoitukset (1 op)		LTKY1005 Liikunta, terveys ja hyvinvointi elämänkulussa (5 op)	LBIA2019 Biomekaniikan ja kuormitusfysiologian harjoitukset (4 op)	LTKH1001 Hyvinvointivalmennus elintapamuutoksen tukemisessa (2 op)	VALA1008 Urheilijan ravitsemus (3 op)
LBIP1001 Solu- ja molekyylibiologian perusteet (liikunta- ja terveystieteissä) (2 op)	LBIP1002 Biokemia ja energia-aineenvaihdunta (3 op)	VALP1008 Lajikohtainen valmentaja-kouluttautuminen (yht. 1–5 op)	VALP1005 Valmennuksen tutkimukseen tutustuminen (yht. 1–2 op)		TTIA1005 Aktiiviliikkujan ja urheilijan terveys (4 op)
		VALP1004 Valmennuksen työelämäharjoittelu (yht. 3–10 op)	VALP1004 Valmennuksen työelämäharjoittelu (yht. 3–10 op)	LBIA021Fysiologian jatkokurssi I (4 op)	LBIA012 Fysiologian jatkokurssi II (4 op)
Muita vapaavalintaisia opintoja, jotta keskimäärin 60 op täyttyy lukuvuosittain.	VALP1003 Urheiluvalmentajana kasvaminen ja kehittyminen (1 op*)	VALP1003 Urheiluvalmentajana kasvaminen ja kehittyminen (1 op*)	VALP1003 Urheiluvalmentajana kasvaminen ja kehittyminen (1 op*)	VALP1003 Urheiluvalmentajana kasvaminen ja kehittyminen (1 op*)	VALP1003 Urheiluvalmentajana kasvaminen ja kehittyminen (1 op* = yht. 5 op)
22,5 op (pakolliset)	**25,5 op** (pakolliset)	**25,5 op** (pakolliset)	**26,5 op + englanti** (pakolliset)	**10,5 op** (pakolliset)	**8,5 op + ruotsi** (pakolliset)
12 op (vapaavalintaiset 1. vuosikurssilla)		**8 op** (vapaavalintaiset 2. vuosikurssilla)		**41 op** (vapaavalintaiset 3. vuosikurssilla)	