



**Lahden ammattikorkeakoulu  
Liikunnan laitos**

## **Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma**

**Lahden ammattikorkeakoulu**  
**Liikunnan laitos**

Kirkkokatu 27  
15140 Lahti  
Puh. vaihde (03) 828 18

Koulutusjohtaja Reijo Häyrinen

Koulutusjohtajan sihteeri Marja Gran

Opintojen ohjaus, lehtori Susanna Saari

# LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA

## **Tutkinto**

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

## **Tutkintonimike**

Liikunnanohjaaja AMK

## **Laajuus**

140 ov

Liikunnan koulutusohjelman tavoitteena on antaa opiskelijalle valmiudet toimia oman erikoisalansa hallinnollisissa, kaupallisissa, valmennuksellisissa, työterveydellisissä tai yhteiskunnallisissa esimies-, myynti-, ohjaus- ja organisoititehtävissä. Liikunnanohjaaja suunnittelee, markkinoi, organisoii ja ohjaa järjestöjen, yksityisen sektorin ja julkisen hallinnon liikunta- sekä vapaa-ajanpalveluja. Hän voi toimia yksilöiden tai joukkueiden valmentajana joko itsenäisesti tai liikuntajärjestöjen palveluksessa. Lisäksi hän saa valmiuksia toimia itsenäisenä yrittäjänä tai oman alansa erityistehtävissä matkailu- ja palvelusektorilla.

Liikunnanohjaajan koulutuksen perustana on terveyden, hyvinvoinnin ja tasapainoisen kehityksen rakentaminen, millä pidetään yllä työ- ja toimintakykyisyyttä sekä samalla luodaan edellytykset elämänhallintaan. Liikunta tukee terveyden säilymistä läpi koko elämänkaaren ja liikunta voi antaa elämää rikastuttavia sekä persoonallisuutta kehittäviä kokemuksia ja elämyksiä. Liikunnan järjestäminen perustuu luonnon mahdollisuuksien hyväksikäyttöön ja kokemuksiin antavaan ympäristöön.

Liikunnanohjaajan työn perustana on tieto ihmisestä, hänen terveydestä, kehityksestä sekä ihmisen toimintaan vaikuttavista kulttuurien vuorovaikutuksista ja yhteiskunnallisista rakenteista. Näiltä perusteilta liikunnanohjaaja kykenee vastaamaan erilaisten väestö- ja ikäryhmien harrastus- sekä ohjaustarpeisiin. Samalla ohjaus, organisointi ja esimiestyö liittyy erilaisten verkostojen ja harrastemahdollisuuksien luomiseen, mihin liittyy kiinteänä osana sosiaalisuus ja vastuun ottaminen.

Kansainvälistyvässä ja verkostoituneessa maailmassa liikunnanohjaaja osaa arvioida työelämää ja yhteiskunnan rakenteita, tarpeita sekä toimintaa ohjaavia arvoja. Hän ymmärtää erityisesti monialaisuuden merkityksen. Hänellä on kriittinen ja samalla luova asenne työhön sekä kiinnostus oman ammatin, itsensä ja liikuntatoimen kehittämiseen.

Valitsemisissaan suuntautuvissa opinnoissa opiskelija syventää ja spesialisoi tietämystään sekä osaamistaan edellä olevista lähtökohdista lähtien. Opinnoissaan hän voi erikoistua lasten liikuntaan, erityisryhmien liikuntaan, valmennukseen tai luonto- ja liikuntamatkailuun.

## LIKUNNAN KOULUTUSOHJELMA

| Opinnot   | Suoritusvuosi |    |          |    |       |
|---|---------------|----|----------|----|-------|
|   | 1             | 2  | 3        | 4  | Σ     |
| <b>AMMATTIKORKEAKOULUN YHTEISET OPINNOT</b>   | 10 ov         |    |          |    | 10    |
| <b>09LIIYHT KOULUTUSOHJELMAN YHTEISET OPINNOT</b>   | 23 ov         |    |          |    | 23    |
| <b>09KASOKasvatus ja ohjaaminen</b><br>09KEHKAS Kehitys ja kasvu<br>09KASSUU Liikunnanohjaaja kasvattajana ja ohjauksen suunnittelijana<br>09OPPKÄS Oppimiskäsitykset ja opetusmuodot<br>09OHJAAJ Ohjaaja ja ohjaaminen | 7             |    |          |    | 7     |
| <b>09IHMTER Ihminen ja terveys</b><br>09ELIMIS Tuki- ja liikuntaelimistön rakenne sekä toiminta<br>09FYSRAV Liikuntafysiologia ja ravitsemustiede   | 6             |    |          |    | 6     |
| <b>09LIIKU1 Liikunta1</b><br>09LILAJI Liikunnan lajikurssit   | 5             | 5  |          |    | 10    |
| <b>09LIAMO LIKUNNAN AMMATTIOPINNOT</b>  | 47 ov         |    |          |    | 47    |
| <b>09KUNTER Kunto- ja terveystiikunta</b><br>09KUKAOH Liikuntakasvatus ja ohjaaminen<br>09TETYKY Terveys ja työkykyisyys  |               | 14 | 7        |    | 21    |
| <b>09VALM Valmennus</b><br>09VALOHJ Valmennus ja ohjaaminen<br>09VIEST2 Viestintä<br>09LIIKU2 Liikunta 2  |               | 2  | 3        |    | 5     |
| <b>09LIIKYHT Liikunta yhteiskunnan osana</b><br>09YHHAJO Hallinto ja johtaminen<br>09POLSUU Poliitiikka ja suunnittelu<br>09YRIKAN Markkinointi ja kansainvälisyys  | 17            | 3  |          |    | 20-27 |
| <b>09ITSEO Ohjattuna itseopiskeluna toteutettavat kurssit</b>   |               |    | 1-5<br>2 |    | 2     |
| <b>09SUUNOP SUUNTAUTUMISOPINNOT</b>   |               |    | 6        | 14 | 20    |
| <b>09ERITLI Erityisryhmien liikunta</b><br><b>09SUUNVAL Valmennus</b><br><b>09LIIMAT Liikuntamatkailu ja elämyspedagogiikka</b>   |               |    |          |    |       |
| <b>09VAPVAL VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT</b>   |               | 2  | 8        |    | 10    |
| <b>09TYÖH1 / 09TYÖHAR2 HARJOITTELU</b>  |               | 9  | 10       | 1  | 20    |
| <b>09TUTKT OPINNÄYTETYÖ</b>   |               | 1  | 4        | 5  | 10    |
| <b>KOKO TUTKINTO</b>  | 140 ov        |    |          |    |       |

## AMMATTIKORKEAKOULUN YHTEISET OPINNOT 10 OV

Toteutetaan Lahden ammattikorkeakoulun yleisen suunnitelman mukaisesti.

## 09LIIYHT KOULUTUSOHJELMAN YHTEISET OPINNOT 23 OV

### 09KASO Kasvatus ja ohjaaminen 7 ov

#### Tavoitteet ja sisältö

Opiskelijan toiminta perustuu tietoon yksilön kehityksestä ja yksilön kehitykseen liittyvistä odotuksista. Hän tunnistaa kasvatukseen ja ohjaamiseen vaikuttavat lainalaisuudet ja vuorovaikutussuhteet. Opiskelija osaa työssään huomioida kasvuympäristön merkityksen, sosiaaliset sekä yksilö- ja ryhmäkäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Tältä pohjalta hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikunnanohjaus- sekä kasvatustyötä. Toiminnassaan hän osaa ohjata erilaisia liikuntamuotoja ja -lajeja sekä soveltaa taitojaan eritasoisten ja eri-ikäisten ryhmien sekä yksilöiden mukaan.

#### 09KEHKAS KEHITYS JA KASVU 1 OV

- kasvatus ja sen ulottuvuudet
- oppiminen ja kasvu
- yksilön kehitys ja elämänkulku

#### 09KASSUU LIKUNNANOHAJAJA KASVATTAJANA JA OHJAUKSEN SUUNNITTELIJANA 2 OV

- lasten liikunnan ohjaaminen
- aikuisten ja ikääntyvien liikunnan ohjaaminen

#### 09OPPKÄS OPPIMISKÄSITYKSET JA OPETUSMUODOT 2 OV

- yleinen didaktiikka
- liikunnan didaktiikka
- yhteistoiminnalliset harjoitukset

#### 09OHJAAJ OHJAAJA JA OHJAAMINEN 2 OV

- oppimiskäsitykset ja opetusmuodot
- lasten liikunnan ohjaaminen
- aikuisten ja ikääntyvien liikunnan ohjaaminen

#### Suoritustapa ja arviointi

Luennot, demonstraatiot, kirjalliset ja suulliset harjoitustyöt, tentit ja ohjausharjoitukset. Itsearviointi ja vertaisarviointi. Kehitys ja kasvu –opintokokonaisuuteen sisältyy kirjatentti. Leino, A. & Leino, J. 1995. Kasvatustieteen perusteet. 5. uud. painos. Kirjayhtymä sekä Saarinen, P., Ruoppila, I. & Korhokangas, M. 1991. Kasvatuspsykologian kysymyksiä. 2. uud. painos. Helsingin yliopisto Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

#### Opiskelumateriaali

Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. Tutkiva oppiminen: älykkään toiminnan rajat ja niiden ylittäminen. WSOY. Leino, A. & Leino, J. 1995. Kasvatustieteen perusteet. 5. uud. painos. Kirjayhtymä. Lyytinen, H. (toim.) 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissään. WSOY. Rauste- von Wright, M. & von Wright, J. Oppiminen ja koulutus. WSOY. Saarinen, P., Ruoppila, I. & Korhokangas, M. 1991. Kasvatuspsykologian kysymyksiä. 2. uud. painos tai uud. painos Helsingin yliopisto. Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

### 09IHMTER Ihminen ja terveys 6 ov

#### Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija tuntee ihmiskehon rakenteen ja elimistön toiminnan sekä liikunnan vaikutukset niihin. Hän osaa soveltaa tietojaan toteuttaessaan liikuntaa erilaisille ihmisille. Hän osaa soveltaa liikemekanikan perusteita taidon opettamiseen sekä osaa lihahuollon ja ravitsemustieteen perusteet. Hän osaa soveltaa tietämystään erilaisten yksilöiden ja ryhmien terveyttä edistävässä liikunnassa.

09ANFYYS ANATOMIA JA FYSILOGIA 2 OV  
 09LIIFYYS LIKUNTAFYSILOGIA 2 OV  
 09LIHUOL LIHASHUOLTO 1 OV  
 09RAVITS RAVITSEMUSTIETEEN PERUSTEET 1 OV

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot ja demonstraatiot, tentit ja itseopiskelutehtävät.

**Opiskelumateriaali**

Niestedt, Hänninen, Arstila & Björkvist. 1987. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Porvoo.

Muu opintokokonaisuudessa ilmoitettava materiaali.

## **09LIIKUN Liikunta1 10 ov**

### **09LIILAJI LIKUNNAN LAJIKURSSIT 10 OV**

**Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija osaa tavallisimpien liikuntalajien perustiedot ja -taidot sekä kuinka niitä harjoitetaan. Opiskelija saavuttaa riittävän taito- ja tietotason, jotta kykenee ohjaamaan liikuntaa eri ryhmille. Opiskelija tietää eri lajien liikekehittelyn ja lajien suhteet toisiinsa sekä hän tuntee urheilulajien ja -muotojen säännöt pääpiirteissään. Hän osaa soveltaa tietoaan asiakaskeskeisesti ja hän osaa käyttää asiantuntemustaan suunnitelluissa liikuntatilaisuuksissa. Opiskelija tiedostaa eri liikuntalajien mahdollisuudet ihmisen ohjaamisessa ja hän osaa käyttää eri urheilulajeja opettamisen sekä oppimisen välineenä.

VOIMISTELU 1 OV

TANSSI JA MUSIIKKI 1 OV

SUUNNISTUS 1 OV

YLEISURHEILU 1 OV

HIIHTO 1OV

UINTI 1OV

JÄÄURHEILUT 1 OV

PALLOILUT 2 OV

MAILAPELIT 1 OV

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, tentit.

**Opiskelumateriaali**

Opintokokonaisuudessa ilmoitettava materiaali.

## **09 LIIAMO LIKUNNAN AMMATTIOPINNOT 47 OV**

### **09KUNTER Kunto- ja terveyslääkunta 22 ov**

#### **09KUKAOH LIKUNTAKASVATUS JA OHJAAMINEN 4 OV**

**Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija osaa ohjata erilaisia liikuntamuotoja ja -lajeja tarkoituksenmukaisesti eri-ikäisille ja erilaisille ryhmille ja yksilöille. Hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida ohjaus- ja opetustilanteita. Hän osaa käyttää luovuutta suunnitellessaan ja toteuttaessaan liikunnanohjausta.

09KUPERO PERUSLIKUNNAN OHJAUSKURSSI 1 OV

Opintojaksolla harjoitetaan kunkin vuodenajan mukaisten perusliikuntalajien (esim. uinti, hiihto, luistelu, yleisurheilu) suunnittelua, ohjausta ja arviointia. Opintojakso on käytäntöpainotteinen.

09KUPALO PALLOILUN OHJAUSKURSSI 1 OV

09KUVOMU VOIMISTELUN JA MUSIIKKILIKUNNAN OHJAUSKURSSI 1 OV

09KUOHJA OHJAUSNÄYTETUNNIT 1 OV

**Edeltävät opinnot**

Ammatilliset perusopinnot

**Suoritustapa ja arviointi**

Ohjausharjoitusten ohjaaminen, seuraaminen ja arviointi sekä ohjausnäytetunnit.

**Opiskelumateriaali**

Opintokokonaisuudessa ilmoitettava materiaali.

**09TETYKY TERVEYS JA TYÖKYKYISYYS 6 OV****Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija tietää liikunnan terveyttä edistävän merkityksen ja suorituskyvyn kehittämisen periaatteet. Hän osaa välittää tietoa ja taitoa terveydestä, sairauksien ennaltaehkäisystä ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Hän osaa arvioida työtä terveyden näkökulmasta. Hän tietää yleisimmät pitkäaikaissairaudet ja vammat ja osaa ottaa ne huomioon liikuntaa suunnitellessaan. Fyysisen työ- ja toimintakuntoisuuden lisäksi opiskelija osaa käyttää liikuntaa henkisen hyvinvoinnin tukijana ja hän osaa arvioida työ- ja toimintaympäristöä ihmisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäksi opiskelija oppii syventämään tietojaan ja taitojaan terveyttä edistävän liikunnan toteuttamiseksi.

**09KUTEER TERVEYSKASVATUS JA ERGONOMIA 1 OV**

Tavoitteena on tutustua terveystieteiden perusteisiin, laaja-alaiseen käsitykseen terveyden edistämisestä, ergonomiaan sekä harjoitellaan erilaisia terveystieteiden viestintätapoja. Työskentelytapoina ovat luennot sekä harjoitukset.

Opintojaksomateriaali tuotetaan osin itse.

**09KUERP KUNTOILIJAN ERITYISRYHMIEN LIIKUNTAAN 1 OV****09KUKUKU KUNTOLIIKUNNAN PERUSTEET JA KUNTOTESTAUS 1 OV****09KUIKAP ERI-ikäisten liikunnan perusteet 2 OV****09KUENSI ENSIAPU 1 OV****Edeltävät opinnot**

Ammatilliset perusopinnot

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, demonstraatiot, itseopiskelutehtävät ja tentit.

**Opiskelumateriaali**

Heikinaro, Johansson & Kolkka. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Jyväskylä.

Jansma & French. 1994. Special Physical Education. New Jersey.

Karvinen 1994. Iloisesti ikääntyen. Helsinki.

Liikunta lisää voimavaroja. 1993. Helsinki.

Kuntotestauksen perusteet. 1999. Liite ry, Helsinki.

Muu opintokokonaisuudessa ilmoitettava materiaali.

**09VIEST VIESTINTÄ 3 OV****Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija suoriutuu ammattiinsa liittyvissä suullisissa ja kirjallisissa viestintätilanteissa. Hän osaa ohjata, esitellä liikuntaa sekä työtään omalla äidinkielellään sekä kahdella hänelle vieraalla kielellä. Opiskelija pystyy käyttämään hyväkseen äidinkielistä ja hänelle vieraskielistä lähdemateriaalia tiedonhankinnassa sekä kykenee välittämään saamaansa tietoa eteenpäin. Hän osaa viestiä kirjallisesti sekä suullisesti laatiessaan ja esittäessään työhönsä liittyviä raportteja. Hän pystyy käyttämään tietotekniikkaa laatiessaan raportteja ja hän kykenee arvioimaan tutkimustuloksia sekä soveltamaan tietoa tarkoituksenmukaisesti.

**09VIVIES SUOMEN KIELI 1 OV****09VIRUOT RUOTSIN KIELI 1 OV****09VIENGL ENGLANNIN KIELI 1 OV****Edeltävät opinnot**

Ammatilliset perusopinnot.

**Suoritustapa ja arviointi**

Alan materiaalin analysointi ja raportointi sekä suullinen esiintyminen.

**Opiskelumateriaali**

Alan tiede- ja kausijulkaisut, tarkempi erittely opintokokonaisuuden alkaessa.

## 09LIIKU2 LIIKUNTA 2, 9 OV

### Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija osaa järjestää terveyttä, fyysistä ja henkistä kuntoa sekä työkykyä edistävää liikuntaa erilaisille ryhmille ja yksilöille. Hän osaa suunnitella ja toteuttaa tarkoituksenmukaista liikuntaa ja osaa eriyttää opetusta yksilön ja ryhmän edellytysten mukaan. Hän kykenee integroimaan saamaansa tietoa eri lajien välillä sekä tietojen ja taitojen karttuessa hän pystyy soveltamaan osaamistaan uusiin lajeihin. Hän osaa kantaa vastuuta liikuntalajien toteutuksesta ja pystyy edesauttamaan yksilöiden sekä ryhmien liikuntaharrastuksen kehittymistä jatkuvaksi.

#### 09KULUON LUONTOLIIKUNTA 2 OV

- retkeily, hiihtovaellus, jokamiehenoikeudet

#### 09KUJOPE ERIKOISJOUKKUEPELIT 1 OV

- beach-volley, katukoripallo, istumalentopallo, korfball, rullakiekko, ringette

#### 09KUAERP AEROBIC PERUSKURSSI 1 OV

- aerobic-tunnin osa-alueittain harjoituksia, terminologia, perusliikkeet, liikekehittely, liikeratojen suunnittelu musiikkiin

#### 09KUKUNP KUNTOSALITYÖSKENTELY 2 OV

- keppijumppa, voimatankojumppa, kuntosalilaitteet, harjoittelun perusteet

- harjoittelun suunnittelu, ohjelmointi ja ohjaaminen

#### 09KUVESI VESILIIKUNTA 1 OV

- vesijumppa, hydrobic, uimahypyt, vauvauinti

#### 09KUERLI ERITYISLIIKUNTALAJIT 1 OV

- vammaisuinti, ammunta, maalipallo

#### 09KUKUKA KUNTOKAMPPAILUT 1 OV

- nassikkapaini, kuntonyrkkeily, itsepuolustuslajeja

### Edeltävät opinnot

Ammatilliset perusopinnot

### Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, itseopiskelutehtävät ja tentit.

### Opiskelumateriaali

Opintokokonaisuudessa ilmoitettava materiaali.

## 09VALM Valmennus 5 ov

### 09VALOHJ VALMENNUS JA OHJAAMINEN 5 OV

#### 09VALPER Valmennusopin perusteet 2 ov

### Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija ymmärtää kokonaisvaltaisen valmennuksen merkityksen. Opiskelija ymmärtää levon ja rasituksen jaksottelun merkityksen valmennuksessa. Lajituntemuksensa ja osaamisensa avulla hän pystyy kehittämään valmennusohjelmia ja suoritustekniikkaa edistäviä harjoitteita.

- valmennus

- harjoittelu

### Edeltävät opinnot

Ammatilliset perusopinnot.

### Suoritustapa ja arviointi

Luennot, tentit, itseopiskelutehtävät, demonstraatiot, opetusharjoitukset.

### Opiskelumateriaali

Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Nykyaikainen urheiluvallennus. Gummerus, Jyväskylä.

Muu opintokokonaisuudessa ilmoitettava materiaali.

#### 09VALJAT Valmennusopin jatkokurssi 1 ov

### Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida valmennusohjelmia sekä harjoitteita. Hän kykenee johtamaan yksilön ja joukkueen harjoitus- sekä kilpailutoimintaa.

**Edeltävät opinnot**

Ammatilliset perusopinnot.

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, tentit, itseopiskelutehtävät.

**Opiskelumateriaali**

Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Gummerus, Jyväskylä.  
Muu opintokokonaisuudessa ilmoitettava materiaali.

**09VALPSY Valmennuksen psykologia 1 ov****Tavoitteet ja sisältö**

Oppilas perehtyy huippusuorituksen psykologiaan ja osaa käyttää valmennuksessa psykologisia menetelmiä.

- rentoutusmenetelmät
- mielikuvaharjoittelu
- kognitiiviset menetelmät
- valmennuksen vuorovaikutussuhteet
- psykologinen lajiansalyysi
- psykodiagnostiikka

**Edeltävät opinnot**

Ammatilliset perusopinnot.

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, tentti, itseopiskelutehtävät.

**Opiskelumateriaali**

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Jyväskylä.  
Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä.

**09VALTES Testaus 1 ov****Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija tuntee yleisimmät urheilijan suorituskyvyn mittausten menetelmät. Hän osaa arvioida mittausten luotettavuutta ja osaa tulkita mittaustuloksia arvioidessaan sekä suunnitellessaan urheilijan harjoittelua. Hän osaa soveltaa saamaansa tietoa johtamansa joukkueen tai yksilön harjoittelun tukemiseen.

- testaus

**Edeltävät opinnot**

Ammatilliset perusopinnot.

**Suoritustapa ja arviointi**

Demonstraatiot, itseopiskelutehtävät.

**Opiskelumateriaali**

Kuntotestauksen perusteet. 1999. Liite ry, Helsinki.  
Muu opintokokonaisuudessa ilmoitettava materiaali.

**09LIIKYHT Liikunta yhteiskunnan osana 20 - 27 ov****09YHHAJO HALLINTO JA JOHTAMINEN 3 OV****09YHJUSO Julkinen hallinto ja sosiaalipolitiikka 2 ov (pakollinen)****Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija tuntee kunnallis- ja valtionhallinnon rakenteen, toiminta- ja menettelytavat sekä hallinnon yleiset hallintoperiaatteet. Hän osaa sijoittaa liikunnan ja vapaa-aikatoimen osaksi julkista hallintojärjestelmää. Hän tuntee viranhaltijan toiminta- ja velvollisuusperiaatteet sekä kansalaisen aseman yhteiskunnassa.

Opiskelija tietää, mikä on sosiaalipolitiikan tehtävä yhteiskunnassa. Hän tuntee sairaus- ja eläketurvan perusteet sekä sosiaalipalvelujen tarkoituksen. Hän tuntee työehtosopimuskäytäntöä ja työlainsäädäntöä sekä osaa soveltaa tietoa työtehtävissään.

- sosiaalipolitiikka
- kunnallishallinto

- julkinen hallinto

**Edeltävät opinnot**

Ammatilliset perusopinnot

**Suoritustapa ja arviointi**

Tentitään julkishallinnossa: Valtionhallinnon perusteet (uusin painos), Liikunta, nuoriso ja kunnat sekä liikuntalaki ja liikunta-asetus. Sosiaalipolitiikasta tentitään: kirjat ilmoitetaan myöhemmin

**Opiskelumateriaali**

Aho ym.1994. Sosiaalihuollon perusteet. Helsinki.

Heikkinen & Kettunen. Monimuotoinen sosiaaliturva.

Karisto ym. Elämäntapa ja sosiaalipolitiikka.

KELAn vuosittain julkaisemat ohjekirjat.

Raunio 1995. Sosiaalipolitiikan lähtökohdat. Helsinki.

Liikunta, nuoriso ja kunnat. 1995. Suomen kuntaliitto.

Liikuntalaki 1054 / 1998, Liikunta-asetus 1055 / 1988.

Valtionhallinnon perusteet. Uusin painos. VAPK, Helsinki.

**09YHHEJO Henkilöstöhallinto ja johtaminen 1 ov**

**Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija tietää ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen työyhteisössä vaikuttavat tekijät. Hän saa valmiuksia itsensä kehittämiseksi johtamis- ja esimiestehtäviin sekä työelämän vuorovaikutustilanteisiin. Hän tuntee työntekijän ja esimiehen sekä ryhmän toimintaan ja käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä sekä osaa ottaa niitä huomioon työtehtävissään ja toimintaympäristössään.

- henkilöstöhallinto

- johtaminen

- sisäinen markkinointi

**Edeltävät opinnot**

Julkinen hallinto ja sosiaalipolitiikka

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, tiimityöt, oppimistehtävät.

**Opiskelumateriaali**

Ammatiltaan johtaja, 1994. Johtamisen kehittämishanke, loppuraportti.

Frantsi, T. & Palmunen, P. 2000. Urheilun seitsemän totuutta. Johtamisen reseptit. WSOY, Juva.

Kauhanen. 1997. Henkilöstövoimavarojen johtaminen. WSOY, Juva.

Lönnqvist. 1994. Johtamisen ja johtajan psykologiasta. Helsinki.

Vepsäläinen. Henkilöstön kehittäminen ankarassa muutospaineessa.

**09POLSUU POLITIIKKA JA SUUNNITTELU 17 OV**

**09YHYHKU Liikunta yhteiskunnassa 2 ov**

**Tavoitteet ja sisältö**

Tavoitteena on perehtyä liikunnan yhteiskunnalliseen merkitykseen ja organisoitumiseen sekä hallinnon järjestymiseen

- keskeiset käsitteet

- liikunnan, kulttuurin ja yhteiskunnan yhteydet

- liikuntakäyttäytyminen eri väestöryhmissä

- liikunnan organisoituminen ja hallinto

- liikuntasuunnittelu ja ympäristönsuojelu

- liikunnan rahoitus

- liikuntasuunnittelu

- liikunta ja ympäristönsuojelu

- liikunta ja tasa-arvo

- liikunta ja kansainvälisyys

- liikunta kansalaistoimintana

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot ja kirjatentti

**Opiskelumateriaali**

Ns. kansanpainos "Suuntana hyvinvointi". LIKES.  
Suomi, K. 1998. Liikunnan yhteissuunnittelumetodi.

**09YHLISO Liikuntasosiologian perusteet 2 ov****Tavoitteet ja sisältö**

Tavoitteena on tutustua sosiologiaan ja liikuntasosiologiaan tieteenaloina, niiden keskeisiin käsitteisiin ja lähestymistapoihin sekä yhteiskuntaan sosiologisen ja liikuntasosiologisen tutkimuksen valossa.

- sosiologia tieteenä
- liikuntasosiologia tieteenalana
- sosiologian keskeiset käsitteet ja lähestymistavat
- liikuntasosiologian keskeiset käsitteet ja tutkimusperinne

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot ja kirjallisuustentti

**opiskelumateriaali**

Sulkunen. Johdatus sosiologiaan.  
Allardt. Sosiologia.

**09YHKEPO Liikunnan kehitys ja liikuntapolitiikka 2 ov****Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija tuntee liikuntakulttuurin historiallisen kehityksen ja sen yhteydet koko yhteiskunnan kehitykseen. Hän tietää liikunnan yhteiskunnallisen vaikutuksen erityisesti suomalaisessa yhteiskunnassa. Hän tuntee liikunnan ja järjestötoiminnan perusteet ja niiden merkityksen, aseman sekä johtamisjärjestelmän yhteiskunnassa erityisesti liikunnan kannalta. Hän osaa toimia verkostoituneessa ja kansainvälisessä työelämässä ja hän osaa käyttää saamaansa vuorovaikutustietoa ja -taitoa hyödyksi liikunnan toimintakentässä.

- liikunta historiatutkimuksen osa-alueena
- liikuntahistorian lähestymistapoja
- liikuntahistoriaa eri näkökulmista erityisesti 1900-luvulla

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, oppimistehtävät.

**Opiskelumateriaali**

Itkonen, H., Heikkala, J., Ilmanen, K. & Koski, P. 2000. Liikunnan kansalaistoiminta - muutokset, merkitykset ja reunaehdot. LTS, Tampere.  
Juppi, J., Klemola, H., Ilmanen, K. & Aunesluoma, J. 1995. Liikuntaa kaikelle kansalle. LTS, Helsinki.  
Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 1994. LIKES, Jyväskylä.  
Mertaniemi & Miettinen. 1998. Suuntana hyvinvointi - mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet. Jyväskylä.  
Suomi uskoi urheiluun. 1992. VAPK, Helsinki.  
Wuolio, E-L. 1982. Suomen liikuntahistoria. LTS, Helsinki.

**09YHSUPE Liikuntasuunnittelun perusteet 2 ov****Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija tietää ympäristö- ja yhdyskuntasuunnittelun periaatteet ja osaa sijoittaa liikuntasuunnittelun osaksi sitä. Hän tuntee liikuntasuunnittelun yhteydet ympäristöön. Hän kykenee liikunta-alan asiantuntijana osallistumaan liikkumisympäristöjen (fyysinen, toiminnallinen, sosiaalinen) suunnitteluun. Opiskelija tuntee perusteet julkisesta, yksityisestä ja vapaaehtoisesta liikuntahallinnosta.

- suunnittelun peruskäsitteet
- yhdyskuntasuunnittelun peruskäsitteet
- liikuntasuunnittelun peruskäsitteet
- suunnitteluorganisaatiot
- suunnitteluprosessit ja -menetelmät
- yhteissuunnittelu
- liikuntasuunnittelun asema perus- ja soveltavien tieteiden joukossa

**Edeltävät opinnot**

Liikunnan kehitys ja liikuntapolitiikka

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot oppimistehtävät, kirjallisuustentti.

**Opiskelumateriaali**

Suomi, K. 2000. Liikuntapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylä.

Suomi, K. 1989. Yhdyskuntasuunnittelusta liikunnan elinpiirisuunnitteluun. Helsinki.

Suomi, K. 1989. Liikuntasuunnittelun uudistaminen yhteissuunnittelulla. Yhdyskuntasuunnittelun täydennyskoulutuskeskuksen julkaisu B 58. Espoo.

Suomi, K. 1998. Liikunnan yhteissuunnittelumetodi. Studies in Sport, Physical Education and Health no 58. Jyväskylä.

**09YHSOTU Sosiologinen tutkimus ja liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä****Tavoitteet ja sisältö**

Perehtyä sosiologiaan tieteenä, sen teoreettisiin ja metodologisiin suuntiin, tutkimusaloihin ja tutkimuskäytäntöön sekä liikunnan sosiologisen tutkimuksen lähestymistapoihin ja tutkimustuloksiin

- sosiologian kehitys ja nykytila
- sosiologian teoreettiset ja metodologiset suunnat
- sosiologinen yhteiskunta-analyysi ja yhteiskunnan osailmiöt sosiologisen tutkimuksen kohteena
- liikunta sosiologiassa ja liikuntasosiologia tieteenä
- liikuntasosiologian lähestymistapoja ja näkökulmia
- liikunta käyttäytymisenä ja yhteiskunnallisen toiminnan osana
- liikunta järjestelmänä ja yhteiskuntajärjestelmässä
- liikunta instituutiona ja yhteydessä yhteiskunnan muihin instituutioihin
- liikunta kulttuurina ja yhteiskunnan kulttuurissa
- liikunnan organisaatio ja rakenteet sekä näiden yhteydet yhteiskunnan organisaatioihin ja rakenteisiin
- tutkimuskäytäntö

**Edeltävät opinnot**

Liikuntasosiologian perusteet

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot ja kirjallisuustentti

**Opiskelumateriaali**

Vuolle (ed.). Sport in Social Context by Kalevi Heinilä.

Ingham & Loy. Sport in Social Development. tai

Jarvie. Sport and Leisure in Social Thought. tai

Theberge & Donnelly. Sport and the Sociological Imagination. tai

Heinemann. Einführung in die Soziologie des Sports. tai

Csikszentmihályi. The Psychology of Optimal Experience. tai

Bale & Maguire. The Global Sports Arena.

International Review for the Sociology of Sports –lehden vuosikerta sopimuksen mukaan.

**09YHLIPO Liikuntahallinto ja -politiikka peruskurssi****Tavoitteet ja sisältö**

Tavoitteena on perehtyä yhdyskunta- ja liikuntasuunnittelun perusteisiin, tavoitteisiin ja menetelmiin

- suunnittelun peruskäsitteet
- yhdyskuntasuunnittelun peruskäsitteet
- liikuntasuunnittelun peruskäsitteet
- suunnitteluorganisaatiot
- suunnitteluprosessit ja -menetelmät
- yhteiskuntasuunnittelu
- liikuntasuunnittelun asema perus- ja soveltavien tieteiden joukossa

**Edeltävät opinnot**

Liikuntasuunnittelun perusteet

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot ja kirjallisuustentti

**Opiskelumateriaali**

Salminen. Hallintotiede. Organisaatioiden hallinnolliset perusteet. 1993 – myöhemmät painokset.  
De Sensi & Rosenberg. Ethics in Sport Management.  
Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo

**09YHETIK Etiikka ja urheilu****Tavoitteet ja sisältö**

Tavoitteena on selventää etiikan peruskäsitteitä ja lähtökohtia ja antaa opiskelijoille kuva urheilu- sekä liikuntaetiikan erityiskysymyksiin.

- urheilun eettiset lähtökohdat
- etiikan keskeiset käsitteet
- etiikan teorioita ja lähestymistapoja
- urheilun säännöstö, urheiluvilppi ja vastuu
- sääntörikkomukset etiikan valossa

**Edeltävät opinnot**

Edellä olevat politiikan ja suunnittelun opinnot

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, oppimistehtävä, kirjatentti

**Opiskelumateriaali**

Pietarinen, J. & Poutanen, S. 1998/2000. Etiikan teorioita.  
Itkonen, H. 1994. Mitta hihassa, piikki lihassa. Urheiluvilpin esitutkinta. Impulssi VI.  
Itkonen, H. 1999. Kilpakenttien kapinalliset. Impulssi XVII.

**09YHLITA Suomen liikunnan talous****Tavoitteet ja sisältö**

Kansalliseen liikuntakulttuuriin tutustuminen taloudellisena toimintana.

- talouden perusteet
- liikunnan kansantaloudellinen merkitys
- liikuntaseura-, alue- ja järjestötalous

**Edeltävät opinnot**

Edellä olevat politiikan ja suunnittelun opinnot

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, oppimistehtävä, kirjatentti

**Opiskelumateriaali**

Materiaali ilmoitetaan myöhemmin.

**09MARKAN MARKKINOINTI JA KANSAINVÄLISYYS 5 OV****09YHMARK Markkinointi 2 ov****Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija ymmärtää markkinoinnin merkityksen työelämän toimintojen suunnittelussa ja taloudellisen tuloksen muodostumisessa. Hän osaa tehdä tulosjohtamiseen liittyviä tarkoituksenmukaisuus- ja edullisuusvertailuja. Hän osaa tehdä asiakassuuntaista markkinointia ja ymmärtää sisäisen markkinoinnin merkityksen. Erityisesti hän pystyy toteuttamaan liikuntaan liittyvää markkinointia.

- markkinoinnin suunnittelu
- myynti ja mainonta
- markkinointiviestintä

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, oppimistehtävät, raportointi. Tentitään kirja, joka ilmoitetaan myöhemmin.

**Opiskelumateriaali**

Eskelinen, A. 1995. Urheilu ja verot. Gummerus, Jyväskylä.  
Rope, T. 1987. Asiakaskeskeinen markkinointi - näkemyksiä ja sovelluksia. Espoo.  
Sipilä 1991. Asiantuntijapalvelujen markkinointi. Jyväskylä.

Valtonen, H., Rissanen, P. & Pekurinen, M. 1993. Liikunta - Talous - Kulttuuri. LTS, Helsinki.  
Muu opintokokonaisuudessa ilmoitettava materiaali.

### **09YHTUKE Tuotekehitys 1 ov**

#### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija tietää, mitkä ovat tuotekehittelyn yleiset periaatteet ja tavoitteet. Hän tuntee tuotekehittelyn käsitteet ja menetelmät. Opiskelijalla on valmiuksia arvioida tuotekehittelyn mahdollisuuksia liikuntavälineiden, -varusteiden ja -paikkojen suunnittelussa. Opiskelija perehtyy liikunnan luovaan mahdollisuuteen toteuttaa uusia palvelutoimintoja.

#### **Edeltävät opinnot**

Markkinointi ja yrittäjyys.

#### **Suoritustapa ja arviointi**

Oppimistehtävät, raportointi, projektiopinnot.

#### **Opiskelumateriaali**

Ilmoitetaan opintokokonaisuuden yhteydessä.

### **09YHLIMA Liikuntamatkailu 2 ov**

#### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija tuntee matkailun periaatteet, liikuntamatkailun eri muodot ja markkinointikeinot. Hän tiedostaa kotimaisen ja kansainvälisen yhteistyön merkityksen alalla ja osaa soveltaa toimintaansa sen mukaan. Hän ymmärtää Suomen mahdollisuudet liikuntamatkailumaana. Hän on tietoinen matkailuun liittyvistä lainsäädännöistä. Hän on saanut tietoa eri yritysmaailmista. Hän osaa käyttää luovuutta suunnitellessaan joustavaa liikuntamatkailutoimintaa.

- matkailu ja matkailutoiminnan resursointi
- liikuntamatkailu
- asiakaspalvelu
- vapaa-aikatoiminta

#### **Edeltävät opinnot**

Markkinointi ja yrittäjyys

#### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, oppimistehtävät, harjoitukset, raportointi, projektit.

Tentitään kirja: Vuoristo, Matkailun muodot.

Liikuntamatkailussa tutustumiskäynnit, luennot, raportointi.

#### **Opiskelumateriaali**

Vuoristo. 1998. Matkailun muodot.

Hemmi. Ympäristö- ja luontomatkailu.

Opintokokonaisuudessa ilmoitettava materiaali

### **09ITSEO Ohjattuna itseopiskeluna toteutettavat opinnot 2 ov**

Ohjattuna itseopiskeluna toteutettavat opinnot sisältävät ns. starttikurssin, itseopiskelutehtävän ja tehtävän arvioinnin. Starttikurssilla käydään läpi aiheen keskeiset sisällöt ja annetaan ohjeet ja mahdolliset materiaalit itseopiskelutehtävän tekemiseen. Itseopiskelutehtävään liittyy sisältöjä liikunnan perusopintojen, liikunnan ammattiopintojen ja syventävien opintojen opinnoista. Opintokokonaisuudet arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty.

### **KANSAINVÄLISYYSKASVATUS**

#### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija ymmärtää kansainvälistymisen, monikulttuurisuuden ja moniarvoisuuden mukanaan tuomat haasteet ja merkityksen tulevassa työssään.

- liikuntamatkailu
- liikunnan kehitys
- liikuntapolitiikka
- kielet
- viestintä
- tanssi ja musiikki

- tuotekehittely
- ohjaaminen
- suuntautumisopinnot

## **YMPÄRISTÖTIETOUS**

### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija osaa perustiedot ympäristöasioista ja tietää liikunnan, liikuntapaikkojen ja -tapahtumien vaikutuksia ympäristöön. Hän tietää, miten pystyy edistämään luonnon vastuullista käyttöä liikuntaympäristönä.

- suunnistus
- hiihto
- liikuntasuunnittelu
- luontoliikunta
- terveystieteet
- liikuntapolitiikka
- liikuntamatkailu
- tuotekehittely

## **TYÖELÄMÄTIETOUS**

### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija tietää työelämän eri osa-alueet, kuinka työelämässä voi vaikuttaa sekä työntekijän ja työnantajan oikeudet ja velvollisuudet.

- liikunta yhteiskunnassa
- työharjoittelu
- suuntautumisopinnot

## **TAIDE JA KULTTUURIKASVATUS**

### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija ymmärtää taiteen eri alueiden yhteydet omaan alaansa ja osaa hyödyntää eri taiteenalojen tuomia mahdollisuuksia työssään.

- tanssi ja musiikki
- johtaminen ja hallinto

### **Suoritustapa ja arviointi**

Ohjattuna itseopiskeluna suoritettavasta kokonaisuudesta kustakin osa-alueesta annetaan erilliset tehtävät.

## **09SUUNOP SUUNTAUTUMISOPINNOT 20 OV**

### **09ERITLI ERITYISRYHMIENLIIKUNTA 20 OV**

#### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija osaa toimia erilaisissa erityisryhmien liikunnan suunnittelu-, ohjaus- ja organisointitehtävissä. Hän osaa ottaa huomioon erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden ominaisuudet suunnitellessaan ja toteuttaessaan liikuntatapahtumia. Hän tunnistaa terveyteen ja liikuntaan liittyvät riskitekijät ja osaa antaa erityisryhmien liikuntaneuvontaa. Hän osaa ottaa huomioon kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen liittyvät tekijät ryhmien ja yksilöiden toiminnassa. Hän tuntee erityisryhmien hallinnointiin ja toimintaan liittyvät erityiskysymykset. Hän pystyy luovuuden sekä soveltamisen kautta tuomaan erityisryhmien toimintaan uusia toimintaelementtejä.

- johdantokurssi
- erityisliikunnan perusteet
- liikunta terapiana
- ikääntyneiden liikunta
- liikuntamuotojen soveltaminen
- alan järjestöjen ja laitosten toimintaan tutustuminen
- vammaisurheilu
- kielet (viittomakieli, english in adapted P.A.)

- loma- tai leiriviikkojen järjestäminen
- liikkumisesteetön rakentaminen
- APA; European perspective

#### **Edeltävät opinnot**

Ammatilliset perusopinnot ja ammattiopinnot.

#### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, projektit, oppimistehtävät.

#### **Opiskelumateriaali**

Heikinaho, Johansson & Kolkka 1998. Koululiikuntaa kaikille. Jyväskylä.

Jansma & French. 1994. Special Physical Education. New Jersey.

Sherrill. 1993. Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. Illinois.

Rintala, M. (toim.). 2001. Erityisliikunta. Gummerus, Jyväskylä.

Opintokokonaisuudessa ilmoitettava muu materiaali

### **09SUUNVAL VALMENNUS 20 OV**

#### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija osaa organisoida seuran, alueen tai liiton valmennustoimintaa. Hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida pitkäjänteisiä valmennussuunnitelmia kansallisen ja kansainvälisen tason urheilijoille ja joukkueille. Hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida monipuolista ja innostavaa lasten ja nuorten liikuntaa ja harjoittelua. Hän ymmärtää, että valmentaminen on kokonaisvaltaista toimintaa ja pystyy soveltamaan valmennukseen psykologista, fysiologista, biomekaanista ja didaktista osaamistaan. Opiskelija pystyy käyttämään vieraita kieliä valmennustiedon hankinnassa ja kommunikoinnissa. Hän osaa käyttää tietotekniikkaa apuvälineenä. Hän on perehtynyt keskeisiin järjestöelämän hallinnollisiin ja taloudellisiin kysymyksiin. Hän osaa toiminnassaan huomioida taloudellisuus- ja asiakaspalvelunäkökohdat.

- valmennuksen filosofia ja etiikka
- urheilupsykologia
- oppiminen ja opettaminen valmennuksessa
- lasten ja nuorten liikunta ja urheilu
- kuormitus ja palautuminen sekä terveyden edistäminen
- harjoittelun ohjelmointi ja seuranta
- urheiluorganisaatiot ja johtaminen
- viestintä ja esiintymistaito

#### **Edeltävät opinnot**

Koulutusohjelman yhteiset opinnot ja ammattiopinnot.

#### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, projektit, oppimistehtävät.

#### **Opiskelumateriaali**

Kurssilla ilmoitettava materiaali

### **09LIIMAT LIIKUNTAMATKAILU JA ELÄMYSPEDAGOGIIKKA 20 OV**

#### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija saa kokonaiskuvan liikuntamatkailusta ja hän on tutustunut opinnoissaan luonnon tarjoamiin mahdollisuuksiin, seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan. Hänelle on muodostunut kuva siitä, mitä on liikuntamatkailupalvelu ja mitä mahdollisuuksia on matkailun sekä liikunnan yhdistämisellä eri muodoissaan. Hän tuntee yritystoiminnan periaatteet ja osaa ottaa ne huomioon työssään. Hän muodostaa kokonaiskuvan ohjelmapalvelujen ja suur tapahtumien järjestämisestä ja hän osaa huomioida tuotteistamisessa sekä työssään kestävän kehityksen merkityksen, vastuullisuuden ja asiakastoiminnan kokonaisuuden.

- ympäristö ja turismi
- matkailupalvelut
- luonto ja jokamiehenoikeudet
- luonnon tuntemus
- vaellus ja erämiestaidot kesällä sekä talvella
- johtamisen ja johtajan vastuu
- tuotteistaminen

- kestävä kehitys
- elämys- ja seikkailupedagogiikka

### **Edeltävät opinnot**

Ammatilliset perusopinnot ja ammattiopinnot. Liikuntamatkailun perusteet 2 ov suoritettava ennen suuntautumisopintoja (tarjotaan ammattiopinnoissa)

### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, projektit, oppimistehtävät, kokemuksellinen osallistuminen.

### **Opiskelumateriaali**

Opintokokonaisuudessa ilmoitettava materiaali.

## **09VAPVAL VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT 10 OV**

Vapaasti valittavia opintoja opiskelija voi valita oman koulutusohjelman tai Lahden ammattikorkeakoulun muiden koulutusohjelmien tarjonnasta. Niihin voi sisältyä myös ulkomailla suoritettuja opintoja. Opinnot tulee hyväksyttää etukäteen osaksi opiskelusuunnitelmaa.

## **09TYÖHA HARJOITTELU 20 OV**

Tutkintoon sisältyy 20 opintoviikkoa harjoittelua, josta osa toteutetaan lukukausien aikana opintoihin sidottuina ohjattuina liikuntayhteistyöprojekteina. Osa tapahtuu opiskelijan vapaasti valitsemana ajankohtana erilaisissa olennaisesti ammattiin liittyvissä tehtävissä. Harjoittelun tavoitteena on, että opiskelija perehtyy erityisesti ammattiopintojen keskeisiin käytännön työtehtäviin sekä tietojen ja taitojen soveltamiseen työelämässä. Työharjoittelusta 5 ov suoritetaan ohjattuna syventävien opintojen edellyttämissä työtehtävissä.

## **09TUTKT OPINNÄYTETYÖ 10 OV**

### **Tavoitteet ja sisältö**

Tutkintotyön avulla opiskelija syventää ammatillista osaamistaan, kehittää opiskelu- ja arviointitaitojaan sekä viestintä- ja yhteistyövalmiuksiaan. Samalla opiskelija osoittaa itsenäisen ja ryhmätyöskentelyn taitojaan sekä kokonaisuuksien hallintaa ja valmiuksiaan ammattialansa kehittämistehtäviin.

Tutkintotyö on opiskelijan tai opiskelijaryhmän itsenäisesti tekemä, tutkivaan työotteeseen perustuva suunnittelu-, selvitys-, analysointi- tai tuotekehitystyö tai se voi olla osa työelämän kehittämisprojektia. Tutkintotyö laaditaan koulutuksen aikana pitkäaikaisessa prosessissa. Se sisältää asioiden pohdintaa ja tietojen hakua. Suositellaan, että opiskelija laatii tutkintotyön suuntautumisopintoihin liittyen, joten samalla hän pystyy syventämään saamaansa tietoa ja taitoa.

TUTKIMUSMENETELMÄT

RAPORTTISEMINAARI

OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS