

**3K**

KOLMEN  
KAMPUKSEN  
URHEILUOPISTO



**LIKUNNANOHJAUKSEN  
PERUSTUTKINTO**  
LIKUNTANEUVOJA

# LIIKUNTANEUVOJA

Liikunnanohjauksen perustutkinto on ammatillinen perustutkinto, joka antaa yleisen jatko-opintokelpoisuuden.

## LIIKUNTANEUVOJA

- ohjaa liikuntaa turvallisesti erilaisille asiakkaille
- hyödyntää liikunnanohjauksessa erilaisia liikuntamuotoja, liikuntalajeja ja toimintaympäristöjä
- antaa liikuntaneuvontaa ja toimii erilaisissa vuorovaikutustilanteissa liikunta-alan ammattilaisena
- laatii asiakkaille terveyttä ja fyysistä toimintakykyä edistäviä liikuntaohjelmia
- järjestää liikunta- tai kilpailutapahtumia.

Liikuntaneuvoja voi erikoistua terveyttä edistävään liikuntaneuvontaan, valmentamiseen ja seuratoimintaan tai liikunnan palvelutuotantoon.

## Työtehtävät

Liikuntaneuvojat työskentelevät monipuolisissa liikunnanohjaustehtävissä esimerkiksi kuntien liikuntatoimissa, kuntokeskuksissa, uimahalleissa, urheiluseuroissa ja -järjestöissä, lasten iltapäivätoiminnassa ja itsenäisinä ammatinharjoittajina.

## LIKUNNANOHJAUKSEN PERUSTUTKINTO 180 osp

### PAKOLLISET TUTKINNON OSAT 50 OSP

- Liikunnan ohjaaminen 25 osp
- Liikuntaneuvojana toimiminen 25 osp

### OSAAMISALAN PAKOLLISET TUTKINNON OSAT 50 OSP

#### Valmentaminen ja seuratoiminta 50 osp

- Valmentajana toimiminen seurassa 30 osp
- Kilpailutapahtuman järjestäminen 20 osp

#### Terveyttä edistävä liikuntaneuvonta 50 osp

- Terveyttä edistävän liikunnan ohjaajana toimiminen 30 osp
- Liikuntatapahtuman järjestäminen 20 osp

#### Liikunnan palvelutuotanto 50 osp

- Yritystoiminnan suunnittelu 15 osp
- Palvelumuotoilu 15 osp
- Liikuntatapahtuman järjestäminen 20 osp

### VALINNAISET TUTKINNON OSAT 45 OSP

- Elämysliikunnan ohjaaminen 15 osp
- Ryhmäliikunnan ohjaaminen 15 osp
- Soveltavan liikunnan ohjaaminen 15 osp
- Testaaminen ja harjoittelun ohjelmointi 15 osp
- Uimavalvojana toimiminen 15 osp
- Uinnin opettaminen 15 osp
- Kaikille perustutkinnoille valinnaiset tutkinnon osat 5-25 osp

### YHTEISET TUTKINNON OSAT 35 OSP

- Viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen
- Matemaattis-luonnontieteellinen osaaminen
- Yhteiskunta- ja työelämäosaaminen





# OPISKELU

Opiskelu on käytännönläheistä, toiminnallista ja yhteisöllistä. Opiskelijat kehittävät ammattitaitoaan opettajien johdolla, ryhmässä ja itsenäisesti opiskellen sekä urheiluopiston asiakkaiden parissa, työelämäprojekteissa ja työelämäjaksoilla toimien. Hankittu osaaminen osoitetaan työelämässä tapahtuvissa näytöissä.

Opintojen alkaessa opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma (HOKS), jossa huomioidaan opiskelijan aiempi osaaminen ja valitaan opiskelijalle sopiva opiskelumuoto. Mahdollisia opiskelumuotoja ovat sisäoppilaitosopiskelu, päiväopiskelu, monimuoto-opiskelu ja oppisopimusopiskelu. Opinnot kestävät opiskelijan aiemmas-ta osaamisesta riippuen noin 2-3 vuotta.

## Opiskelu sisäoppilaitoksessa

Pajulahden ja Kisakallion kampuksilla on mahdollisuus opiskella sisäoppilaitoksessa. Sisäoppilaitosmuotoiseen opiskeluun kuuluu lähiopetuspäivinä majoitus 2-3 hengen huoneissa ja täysihoito. Opistojen hyvin varustetut tilat ovat opiskelijoiden käytettävissä myös iltaisin.

## Oppisopimuskoulutus

Oppisopimus on opiskelijan, työnantajan ja koulutuksen järjestäjän välinen määräaikainen sopimus. Opiskelija hankkii itse oppisopimustyöpaikan. Ammatin opiskelu tapahtuu pääosin työpaikalla, oppimista täydennetään lähiopetuksella.

## Urheilijakoulutus

Urheilijaopiskelijoiden opinnot järjestetään siten, että tavoitteellinen urheilu ja opinnot tukevat toisiaan.

## Kahden tutkinnon opinnot

Kisakallion kampuksella opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa ylioppilastutkinto samaan aikaan Liikunnanohjauksen perustutkinnon opintojen kanssa.

## Kansainvälisyys

Opiskelijoilla on mahdollisuus opintojensa aikana lähteä opiskelijavaihtoon Erasmus-ohjelman puitteissa.

## Väyläopinnot

Opiskelijoille on tarjolla ammattikorkeakouluun johtavia väyläopintoja.

## Etuudet

Ammatillinen peruskoulutus on opiskelijalle maksutonta. Opiskelija on oikeutettu valtion opintotukeen. Oppisopimusopiskelija saa työehtosopimuksen mukaisen palkan, mutta ei opintotukea.

# HAE OPISKELEMAAN

## YHTEISHAKU

20.2.–19.3.2024, [www.opintopolku.fi](http://www.opintopolku.fi)

## JATKUVA HAKU

[www.urheiluopisto3k.fi](http://www.urheiluopisto3k.fi)

# KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

Kisakallion Urheiluopiston ja Liikuntakeskus Pajulahden ammatilliset koulutukset yhdistyvät 1.1.2023. Uuden oppilaitoksen nimi on Kolmen kampuksen urheiluopisto oy. Sen omistavat Kisakalliosäätiö ja Valtakunnallinen Valmennus- ja liikuntakeskus Oy.

Lohjalla Kisakalliossa, Lahdessa Pajulahdessa ja Helsingissä Urheassa koulutusta järjestävä Kolmen kampuksen urheiluopisto on opiskelijamäärältään Suomen suurin liikunta-alan ammatillinen kouluttaja.



**KISAKALLIO** Lohja



**PAJULAHTI** Lahti



**HELSINKI** Urhea

## KAMPUSTEN YHTEYSTIEDOT

### Kisakallion Urheiluopisto

Kaarina Karin tie 4  
08360 LOHJA

### Liikuntakeskus Pajulahti

Pajulahdentie 167  
15560 NASTOLA

### Urhea

Mäkelänkatu 47  
00550 HELSINKI

### Lisätiedot

opintotoimisto@  
urheiluopisto3k.fi



KOLMEN  
KAMPUKSEN  
URHEILUOPISTO

urheiluopisto3k.fi