



ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ
Γ' Κατηγορίας

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



ΑΘΗΝΑ 2021

Περιεχόμενα

	Σελ.
Νομοθετικό πλαίσιο	2
Επιτροπή Διοίκησης	3
Πρόγραμμα σπουδών	4
Περιεχόμενο μαθημάτων – Διδακτικό προσωπικό	7
Ενδεικτικό ωρολόγιο πρόγραμμα	31
Εξετάσεις	34

Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις" «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Ποδηλασίας Γ΄ Κατηγορίας θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ/ΓΔΟΑ/ΔΑΑ/ΤΠΕΑ/475974/15084/8438/2558 28-09-2020, (ΦΕΚ 4145/Β/28-09-2020) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους :

1. **ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ Αικατερίνη**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος
2. **ΣΤΕΛΛΑ Μαρίνα**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος
3. **ΜΑΡΓΑΡΙΤΟΠΟΥΛΟΣ Σπυρίδων**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος
4. **ΠΡΙΣΤΟΥΡΗΣ Παναγιώτης**, Γενικός Γραμματέας της Ε.Ο.Π., ως μέλος
5. **ΖΕΓΚΛΗΣ Φώτιος**, Ομοσπονδιακός προπονητής της Ε.Ο.Π., ως μέλος

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι **ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗ Σταματική** και **ΖΗΜΑΡΙΤΟΥ Αποστολία**, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται η **ΛΥΜΠΕΡΑΚΟΥ Μαργαρίτα**, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, MSc, Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Ποδηλασίας.

Πρόγραμμα Σπουδών

A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Ποδηλασίας Γ΄ Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα τα οποία αποτελούνται από τα θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες στη Σχολή Προπονητών υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2- ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία	10	1.	Κινητική Μάθηση	10
2.	Φυσιολογία	10	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	10
3.	Εργοφυσιολογία	10	3.	Αθλητική Ψυχολογία	10
4.	Φυσικοθεραπεία	10	4.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	10
5.	Βιομηχανική	10	5.	Αθλητική Παιδαγωγική	10
6.	Αθλητική Διαιτολογία και Ποδηλασία	10			
	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	60		ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	50
			ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ		110

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

1.	Πρώτες Βοήθειες και Ποδηλασία	10
2.	H/Y & Social Media	6
3.	Αντιντόπινγκ	4
4.	Ρύθμιση Ποδηλάτου (Bike Fitting)	20
	ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	40

**2. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΧΟΛΗΣ
ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ – ΠΡΑΚΤΙΚΑ**

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Γενική Προπονητική Θεωρία	20	2.	Τεχνική Ανάλυση Θεωρία Πρακτική	30
			3.	Ειδική Προπονητική Θεωρία Πρακτική	40
			4.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Θεωρία Πρακτική	20
			5.	Κανονισμοί Θεωρία	10
			6.	Προπονητική Εξάσκηση Πρακτική	30
	ΣΥΝΟΛΟ	20		ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	130
			ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ		150

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα.

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, μόνο σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους.

Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους.

3. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε πενήντα (50) ώρες και περιλαμβάνει:

- α) Παρακολούθηση αγώνων της ομοσπονδίας ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση – Σύλλογος – Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.
- β) Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προ εθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση δεν αποτελεί μέρος της εξεταστικής περιόδου και δεν συνυπολογίζεται στον βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2- ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΚΟΥΤΛΙΑΝΟΣ Νικόλαος, Αν. Καθηγητής ΣΕΦΑΑ - ΑΠΘ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Ανατομία
	2. Ερειστικό Σύστημα Κεφαλής & Κορμού
	3. Ερειστικό Σύστημα Άκρων
	4. Μυϊκό Σύστημα Κεφαλής & Κορμού
	5. Μυϊκό Σύστημα Άκρων
	6. Εγκεφαλονωτιαίο Νευρικό Σύστημα
	7. Αυτόνομο Νευρικό σύστημα
	8. Κυκλοφορικό & Αναπνευστικό Σύστημα
	9. Ενδοκρινικό Σύστημα
	10. Σπλάχνα & Αισθητήρια Όργανα

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (10 ώρες)
Διδάσκων	ΜΟΥΡΑΤΙΔΟΥ Αικατερίνη, Δρ. Καθηγήτρια παιδαγωγικής ΑΠΘ
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην Παιδαγωγική – Βασικές έννοιες και αρχές της Παιδαγωγικής επιστήμης 2. Παιδαγωγική διαδικασία. Δυνατότητες και όρια αγωγής του παιδιού 3. Γενικά στοιχεία για το παιδί και τον έφηβο και για την ανάπτυξή του 4. Γενικά στοιχεία για την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων του παιδιού/εφήβου 5. Βασικές έννοιες για τη μάθηση του/της αθλητή/τριας 6. Κινητική ανάπτυξη του παιδιού/εφήβου 7. Ψυχική ανάπτυξη του παιδιού/ εφήβου και η αξιολόγηση των ικανοτήτων του ως παιδαγωγική διαδικασία 8. Κίνητρα και Φυσική Δραστηριότητα 9. Έλεγχος και διοίκηση της ομάδας. Αντιμετώπιση προβληματικών συμπεριφορών 10. Πρωταθλητισμός για παιδιά από τη σκοπιά της Παιδαγωγικής

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες)
Διδάσκων	ΝΑΣΣΗΣ Γεώργιος, PhD ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή- Σκοπός της φυσιολογίας – Οργάνωση ανθρωπίνου σώματος 2. Σύσταση του σώματος- Μέτρηση σύστασης 3. Καρδιαγγειακό Σύστημα I 4. Καρδιαγγειακό Σύστημα II 5. Καρδιοαναπνευστικό Σύστημα 6. Νευρικό Σύστημα 7. Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί I 8. Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί II 9. Μυϊκό Σύστημα 10. Ενεργειακός μηχανισμός σκελετικού μυός

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες)
Διδάσκων	ΧΑΒΕΝΕΤΙΔΗΣ Κωνσταντίνος Δρ. Καθηγητής Διευθυντής του Τομέα Φυσικής και Πολιτισμικής Αγωγής Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Μυϊκή συστολή 2. Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας στον άνθρωπο 3. Αερόβια ικανότητα 4. Αναερόβια ικανότητα 5. Καύσιμα μυϊκής λειτουργίας 6. Σωματική άσκηση και ανάπτυξη 7. Θερμορύθμιση 8. Εργογόνα βοηθήματα I 9. Εργογόνα βοηθήματα II

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ (10 ώρες)
Διδάσκων	ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ Χρήστος - Φυσικοθεραπευτής MSc, PhD cand
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εμβιομηχανική σπονδυλικής στήλης 2. Προαγωνιστικός έλεγχος 3. Διατάσεις και αθλητική απόδοση 4. Κακώσεις κάτω άκρων 5. Σύνδρομα υπέρχρησης 6. Αθλητικοί τραυματισμοί και λειτουργική αποκατάσταση

Αίθουσα διδασκαλίας: Ολυμπιακό Ποδηλατοδρόμιο

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 Ώρες)
Διδάσκων	ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δημήτρης, Ph.D., M.P.E., Dipl., B.P.E., B.I.R. Αναπληρωτής Καθηγητής Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Οφέλη που προκύπτουν από την άσκηση / άθληση 2. Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ 3. Λειτουργίες του μάνατζμεντ - Δεξιότητες / ρόλοι του αθλητικού μάνατζερ 4. Αξίες - Όραμα - Αποστολή 5. Θέση στόχων 6. Διαδικασία λήψης αποφάσεων 7. Βασικές αρχές του μάνατζμεντ (Σχεδιασμός - Οργάνωση – Ηγεσία - Ελεγχος - Αξιολόγηση) 8. Χρηστή διακυβέρνηση 9. Δεξιότητες ζωής 10. Διπλή Καριέρα των αθλητών - Μοντέλο παροχής υπηρεσιών προς τους αθλητές

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Δρ. Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας) 2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός) 3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία) 4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα) 5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη κινήτρων) 6. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος) 7. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά) 8. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (10 ώρες)
Διδάσκων	ΣΤΑΥΡΟΥ Νεκτάριος Δρ. Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές 2. Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση 3. Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα) 4. Ανατροφοδότηση: Η έννοια και η σημασία της στην κινητική ανάπτυξη και εξέλιξη

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10 ώρες)
Διδάσκων	Dr. ΠΙΓΚΟΣ Γεώργιος Ειδικός Επιστήμονας στην Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών κινήσεων
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Γενικές Αρχές Βιοκινητικής Μυοσκελετικό σύστημα , Ερειστικό σύστημα 2. Κινητικά πλαίσια των μελών του σώματος, ονοματολογία κινήσεων, είδη αρθρώσεων, σύνδεσμοι, ευκαμψία άρθρωσης, εύρος κίνησης 3. Άξονες και επίπεδα στο ανθρώπινο σώμα, Ανατομικοί Ορισμοί Κίνησης. Μηχανικός άξονας σκελετικού συστήματος 4. Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμεων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης 5. Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών (Βασικές αρχές). Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών 6. Κατηγοριοποίηση των μυών ανάλογα με την λειτουργία που επιτελούν. Σχέση γωνίας και απόδοσης της παραγόμενης μυϊκής δύναμης. Ελαστική ενέργεια : Δέσμευση κατά την προδιάταση και απόδοση 7. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή Είδη Μυϊκής λειτουργίας – Διαφοροποιήσεις (έργου- εφαρμογών) Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές). Δύναμη Αδράνειας, Ανάλυση Μοχλών, Είδη μοχλών Δυνάμεις Ροπής, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος 8. Κιναίσθηση και Κινηματικά ερεθίσματα. Ασκήσεις: Χώρου – Χρόνου. Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας 9. Εφαρμογή της Βιοκινητικής Υποστήριξης στον Προπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών. Ηλικιών Διαφοροποιήσεις στο μυϊκό σύστημα Αναπτυξιακών Ηλικιών. Διαφοροποίηση της μυϊκής απόδοσης ανάλογα με το φύλο. 10. Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού.

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 ώρες)
Διδάσκων	Δρ. ΤΣΟΛΑΚΗΣ Χαρίλαος Καθηγητής Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Sports Excellence
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή – Προσδιορισμός της Επιστήμης της Έρευνας 2. Η Έρευνα ως μέσο βιωματικής εκπαίδευσης – Διαδραστική διδασκαλία 3. Οργάνωση και προσέγγιση της διαδικασίας μιας έρευνας 4. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας (Διαδικτυακή αναζήτηση-Συλλογή πληροφοριών-καταγραφή) 5. Θεωρητικό πρόβλημα 6. Δείγμα (χαρακτηριστικά δειγμάτων) 7. Μεταβλητές (Ανθρωπομετρία - Δύναμη – Ισχύς – Φορτίο) 8. Χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή (Απλό μάθημα ΧΙ) 9. Συγγραφή εργασίας

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΘΛΗΤΩΝ (10 ώρες)
Διδάσκων	ΜΑΝΘΟΥ Ειρήνη MSc, PhD Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη του προγράμματος Προπονητικής & Φυσικής Αγωγής του Μητροπολιτικού Κολλεγίου
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ενεργειακές πηγές κατά την άσκηση 2. Μεταβολισμός υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών 3. Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση βάρους σώματος 4. Βασικές αρχές διατροφής 5. Διατροφή πριν τον αγώνα/προπόνηση 6. Διατροφή κατά τη διάρκεια του αγώνα/της προπόνησης 7. Διατροφή μετά τον αγώνα/την προπόνηση 8. Ισοζύγιο νερού στον οργανισμό 9. Βιταμίνες, πρωτεΐνες και συμπληρώματα διατροφής

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Τίτλος	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (10ώρες)
Διδάσκων	ΛΟΥΡΜΠΑΣ Σταμάτιος, Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός
Περιεχόμενα	1. Γενικές Οδηγίες
	2. Αιμορραγία
	3. Λιποθυμία
	4. Πνιγμός
	5. Έγκαυμα
	6. Κάταγμα
	7. Δηλητηριάσεις – Τσιμπήματα- Δαγκώματα
	8. Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση
	9. Πρακτική εφαρμογή

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Ποδηλατοδρομίου ΟΑΚΑ

Τίτλος	H/Y & Social Media (6 Ω)
Διδάσκων	ΣΦΙΝΓΚΟΣ Νικόλαος ΛΙΑΝΟΣ Γεώργιος, Δικηγόρος, Δ.Ν.
Περιεχόμενα	1. Ο προπονητής στην ψηφιακή εποχή
	2. Αξιοποίηση της τεχνολογίας, υποχρέωση η ευκαιρία
	3. Social media
	4. Video ανάλυση
	5. Δημοσιογράφος και προπονητής

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική Πλατφόρμα

Τίτλος	ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ (4 Ω)
Διδάσκων	ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΥ Ευανθία Μέλος του Επιστημονικού Τμήματος του ΕΣΚΑΝ Επιτροπή Ειδικών -EXPERT GROUP Επιστημονική Συνεργάτης σε θέματα ΝΤΟΠΙΝΓΚ
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ορισμός του ντόπινγκ 2. Ιστορικά στοιχεία 3. Ο WADA και ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντιντόπινγκ 4. Ο αγώνας κατά του ντόπινγκ σε Εθνικό Επίπεδο 5. Ο Κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων 6. Κατ' εξαίρεση χρήση για θεραπευτικούς σκοπούς 7. Η διαδικασία Ελέγχου Ντόπινγκ 8. Έλεγχος: Τα 11 Βήματα του Ελέγχου Ντόπινγκ 9. Έλεγχοι εντός και εκτός αγώνων 10. Πληροφορίες Εντοπισμού Αθλητή (Whereabouts) 11. ADAMS 12. Βιολογικό Διαβατήριο Αθλητών 13. Ρόλοι και υποχρεώσεις αθλητών και προσωπικού υποστήριξης αθλητών 13.1 Αντικειμενική Ευθύνη – Δικαιώματα και υποχρεώσεις αθλητών κατά τη διάρκεια ενός ελέγχου 13.2. Ρόλοι και υποχρεώσεις του Προσωπικού Υποστήριξης Αθλητών 14. Συνέπειες του ντόπινγκ στην υγεία- Οι απαγορευμένες ουσίες και μέθοδοι και οι συνέπειες της χρήσης τους 15.1. Πνεύμα και Αξίες του αθλητισμού 15.2. Ηθική και φαινόμενα ντόπινγκ 16. Οικονομικές, κοινωνικές και συναισθηματικές συνέπειες του ντόπινγκ 17. Ο ρόλος του προπονητή 18. Παράγοντες κινδύνου για ντόπινγκ 19. Ενδείξεις και συμπτώματα της χρήσης απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων 20. Μιλήστε ανοιχτά για το ντόπινγκ 21. Εκπαιδευτικά Σενάρια

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Ρύθμιση ποδηλάτου (20 ώρες)
Διδάσκων	ΚΟΥΡΑΚΟΣ Βασίλης – Bike fitting expert Οστεοπαθητικός DO- Φυσικοθεραπευτής, MT, MDT - Retul και Body Geometry Fit Expert ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Ιωάννης , Καθηγητής Φυσικής Αγωγής ΖΕΓΚΛΗΣ Φώτιος , Καθηγητής Φυσικής Αγωγής ΝΤΟΠΕΚΑΣ Δημήτριος , Τεχνικός ποδηλάτων
Περιεχόμενα	1. Οδηγίες ρύθμισης ποδηλάτου
	2. Σωστή θέση αναβάτη
	3. Οδηγός επιλογής σωστού ποδηλάτου
	4. Εξοπλισμός και σωστή συντήρηση
	5. Πρακτική εφαρμογή μετρήσεων

Αίθουσα διδασκαλίας: Ολυμπιακό Ποδηλατοδρόμιο

**2. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 ώρες)
Διδάσκων	<p>ΧΑΒΕΝΕΤΙΔΗΣ Κωνσταντίνος Καθηγητής - Διευθυντής του Τομέα Φυσικής και Πολιτισμικής Αγωγής Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων (10 ώρες)</p> <p>ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Κωνσταντίνος Εθνικός προπονητής Γυναικών Βαδης Βυρτεμβέργης (Ομοσπονδιακού Κρατιδίου της Γερμανίας) - Προπονητής Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας Ποδηλασίας Πίστας «ΠΕΚΙΝΟ 2008» (10 ώρες)</p>
Περιεχόμενα	1. Αρχές Προπόνησης
	2. Προπόνηση καρδιοαναπνευστικής αντοχής
	3. Προπόνηση μυϊκής αντοχής
	4. Προπόνηση μέγιστης δύναμης και ισχύος
	5. Προπόνηση ευκαμψίας και ιδεοδεκτικότητας
	6. Προπόνηση ταχύτητας
	7. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης
	8. Περιοδισμός
	9. Ειδικές υποδείξεις προετοιμασίας για αγώνες
	10. Προπονητικός σχεδιασμός. Καθοδήγηση και Ρύθμιση διαδικασίας

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (30 ώρες)
Διδάσκων	ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Κωνσταντίνος *Εθνικός προπονητής Γυναικών Βαδης Βυρτεμβέργης (Ομοσπονδιακού Κρατιδίου της Γερμανίας) *Προπονητής Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας Ποδηλασίας Πίστας <ΠΕΚΙΝΟ 2008> ΛΥΡΑΝΤΩΝΑΚΗΣ Στέφανος Καθηγητής Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Med - Προπονητής Ποδηλασίας ΤΑΜΟΥΡΙΑΔΗΣ Ιωάννης Καθηγητής Φυσικής Αγωγής SEG Racing Academy - Performance Manager
Περιεχόμενα	1. Βασικά χαρακτηριστικά της προπόνησης - τεχνική
	2. Καθορισμός ποδηλατικού στυλ
	3. Βασική θέση ποδηλάτη
	4. Μέθοδοι προπόνησης – τεχνικής
	5. Μέθοδοι αξιολόγησης της τεχνικής

Αίθουσα διδασκαλίας: Ολυμπιακό Ποδηλατοδρόμιο ΟΑΚΑ

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (40 ώρες)
Διδάσκων	ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Κωνσταντίνος *Εθνικός προπονητής Γυναικών Βαδης Βυρτεμβέργης (Ομοσπονδιακού Κρατιδίου της Γερμανίας) *Προπονητής Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας Ποδηλασίας Πίστας <ΠΕΚΙΝΟ 2008> ΦΑΡΑΝΤΑΚΗΣ Μιχαήλ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Ομοσπονδιακός Προπονητής Δρόμου ΛΥΡΑΝΤΩΝΑΚΗΣ Στέφανος Καθηγητής Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Med - Προπονητής Ποδηλασίας ΤΑΜΟΥΡΙΔΗΣ Ιωάννης Καθηγητής Φυσικής Αγωγής SEG Racing Academy - Performance Manager ΒΑΡΒΕΡΑΚΗΣ Γεώργιος, Med Καθηγητής φυσικής αγωγής, UCI Coach Level 3, Paracycling Specialist ΤΟΥΡΠΟΥΖΙΔΗΣ Αναστάσιος ΚΦΑ Sporthochschule Κολωνίας, Διευθύνων Σύμβουλος Cardioworld S.A.
Περιεχόμενα	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ :
	1. ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
	2. ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ
	3. ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
	4. ΑμΕΑ

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα & Αίθουσα Ολυμπιακού Ποδηλατοδρομίου ΟΑΚΑ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20 Ώρες)
Διδάσκων	ΜΗΤΤΑΣ Θωμάς Καθηγητής Φ.Α.- Προπονητής Ποδηλασίας – Διεθνής Κριτής UCI ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ Φίλιππος Καθηγητής Φ.Α. - Diplom Trainer Ποδηλασίας Trainerakademie Κολωνίας ΛΥΜΠΕΡΑΚΟΥ Μαργαρίτα, Msc, Καθηγήτρια Φ. Α., Προπονήτρια Ποδηλασίας
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none">1. Χαρακτηριστικά προπονητή ποδηλασίας2. Αποτελεσματικές Μέθοδοι διδασκαλίας3. Βασικές αρχές της διδακτικής4. Τρόποι παρουσίασης της εκτέλεσης/τεχνικής στα αγωνίσματα5. Παράγοντες που επηρεάζουν την εκπαίδευση (προπόνηση) των ποδηλατών - τριων6. Παρατήρηση & τρόποι διόρθωσης της τεχνικής7. Ανατροφοδότηση8. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε αρχάριους9. Προσαρμογές μεθόδων διδασκαλίας σε δρόμο, πίστα και ορεινή ποδηλασία.

Αίθουσα διδασκαλίας: Ολυμπιακό Ποδηλατοδρόμιο

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Τίτλος	Οργάνωση αγώνων – Κανονισμοί Ποδηλασίας (10 ώρες)
Διδάσκων	ΠΕΤΣΑΣ Βλαδίμηρος – Διεθνής Κομισάριος Ποδηλασίας ΛΙΑΝΟΣ Γεώργιος, Δικηγόρος, Δ.Ν.
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή / Διοργάνωση αγώνων
	2. Γενικοί Κανονισμοί / Δελτία / Κάρτα Υγείας / Τεχνικό Συνέδριο
	3. Υποχρεώσεις / δικαιώματα αθλητών και προπονητών
	4. Κανονισμοί ποδηλασίας δρόμου / συκλοκρός
	5. Κανονισμοί πίστας
	6. Κανονισμοί ορεινής ποδηλασίας
	7. Αθλητικό δίκαιο

Αίθουσα διδασκαλίας: Ολυμπιακό Ποδηλατοδρόμιο

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30 Ώρες)
Διδάσκων	ΦΑΡΑΝΤΑΚΗΣ Μιχαήλ, ΜΗΤΤΑΣ Θωμάς, ΖΕΓΚΛΗΣ Φώτιος, ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Κώστας, ΛΥΡΑΝΤΩΝΑΚΗΣ Στέφανος, ΒΑΡΒΕΡΑΚΗΣ Γεώργιος, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Κώστας, ΚΑΣΤΑΜΟΥΛΑΣ Ευάγγελος.
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none">1. Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός.2. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων σε μικρές ηλικίες3. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων στην ποδηλασία δρόμου4. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων στην ποδηλασία πίστας5. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων στην ορεινή ποδηλασία6. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων στην ποδηλασία για ΑΜΕΑ7. Προπόνηση τεχνικών στοιχείων στην ποδηλασία (γενικά)8. Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης9. Εσωτερική ποδηλασία (Indoor cycling – Spinning)

Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

	1/2021	2/2021	3/2021	4/2021	5/2021	6/2021	7/2021	8/2021	9/2021
Ανατομία	X	X							
Φυσιολογία			X						
Εργοφυσιολογία			X						
Φυσικοθεραπεία					X				
Βιομηχανική		X	X						
Κινητική Μάθηση	X	X							
Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού				X					
Αθλητική Ψυχολογία	X	X							
Αθλητική Παιδαγωγική	X	X							
Μεθοδολογία Αθλ. Έρευνας					X				
Αθλ. Διατροφή			X	X					
Γενική Προπονητική			X	X	X	X			
Τεχνική ανάλυση			X	X	X	X			
Ειδική Προπονητική				X	X	X			
Μεθοδ. Διδασκαλίας				X	X	X			
Ειδικά θέματα		X		X					
Προπονητική εξάσκηση				X	X	X			
Κανονισμοί				X	X				
Εξετάσεις							X		

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

α) Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός των διδασκαλίας καθορίζεται σε οκτώ (8) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης.

Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικό μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες.

β) Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.

γ) Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

B. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης), γ) στις εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα)

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

Γ. Επαρκής Παρακολούθηση

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις τελικές εξετάσεις.

3. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντη της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

Δ. Μέτρα προστασίας λόγω covid-19.

1. Το ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθημάτων δύναται να τροποποιηθεί σύμφωνα με τα μέτρα προστασίας της Δημόσιας Υγείας στο πλαίσιο αποφυγής της διασποράς του κορωνοϊού SARS-CoV-2 κατά τη διάρκεια της σχολής.

2. Τα δια ζώσης μαθήματα θα πραγματοποιηθούν τηρουμένων όλων των απαραίτητων μέτρων που θα ορισθούν από την υγειονομική επιτροπή στο πλαίσιο αποφυγής της διασποράς του κορωνοϊού.

3. Ο Οδηγός σπουδών δύναται να τροποποιηθεί σύμφωνα με τα μέτρα προστασίας της Δημόσιας Υγείας στο πλαίσιο αποφυγής της διασποράς του κορωνοϊού SARS-CoV-2 κατά τη διάρκεια της σχολής, με τη σύμφωνη γνώμη της Επιτροπής Διοίκησης της σχολής.

Εξετάσεις

A. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σ' όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Ο Διευθυντής της Σχολής έχει τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων, ο οποίος παράλληλα μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη μιας τριμελούς επιτροπής αποτελούμενη από το Διευθυντή της Σχολής και δύο διδάσκοντες που δίδαξαν κατά τη διάρκεια της Σχολής.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδο ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

B. Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χαρτιού-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.

3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια παραδίδονται στο Δ/ντη της Σχολής.
5. **Η διαδικασία διεξαγωγής των εξετάσεων δύναται να τροποποιηθεί σε περίπτωση που δεν καθίσταται δυνατή η δια ζώσης εξέταση. Η τροποποίηση αυτή, θα είναι σύμφωνα με τα μέτρα προστασίας της Δημόσιας Υγείας στο πλαίσιο αποφυγής της διασποράς του κορωνοϊού SARS-CoV-2 κατά τη διάρκεια της σχολής και θα γίνει με τη σύμφωνη γνώμη της Επιτροπής Διοίκησης της σχολής.**

Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
2. Πτυχιούχοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. καθώς και άλλων τμημάτων Α.Ε.Ι. μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.
3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές) (β) την τελική εξέταση (γραπτές, πρακτικές εξετάσεις)

Ο τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
Μαθήματα	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές εξετάσεις	Αξιολόγηση εργασιών	Πρακτικές εξετάσεις
Ανατομία		100%			
Φυσιολογία		100%			
Εργοφυσιολογία		100%			
Φυσικοθεραπεία		100%			
Βιομηχανική		100%			
Κινητική Μάθηση		100%			
Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1,2,3 ΓΕΝΙΚΩΝ, ΕΙΔΙΚΩΝ & ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
Μαθήματα	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές εξετάσεις	Αξιολόγηση εργασιών	Πρακτικές εξετάσεις
Αθλητική Ψυχολογία		100%			
Αθλητική Παιδαγωγική		100%			
Γενική Προπονητική		100%			
Τεχνική ανάλυση		100%			
Ειδική Προπονητική		100%			
Μεθοδολογία Διδασκαλίας		100%			
Ειδικά θέματα		100%			
Προπονητική εξάσκηση		100%			
Κανονισμοί		100%			
Εξετάσεις		100%			

Χορήγηση Διπλώματος

Προπονητή Ποδηλασίας Γ' Κατηγορίας

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Ποδηλασίας Γ' Κατηγορίας έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)
3. Το κάθε Δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την Γ.Γ.Α.
4. Ο τύπος Διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.