

**ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ**

**ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΚΙΚ ΜΠΟΞΙΝΓΚ**

**Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ**

**ΑΘΗΝΑ**

**2022 ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ- ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ**

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
KICK BOXING**

## ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ – ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ, ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ

Η σχολή διοικείται από πενταμελή επιτροπή, που συγκροτείται από τους:

1. ΤΣΑΟΥΣΟΓΛΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΗ, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ, υπάλληλος της ΓΓΑ, ως μέλος.
4. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΜΙΧΑΗΛ, εκπρόσωπος της Ομοσπονδίας, ως μέλος.
5. ΜΑΥΡΟΜΜΑΤΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ, εκπρόσωπος προπονητών, ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι

ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΣΤΟΥΛΑ και ΜΠΙΡΜΠΑ ΦΩΤΕΙΝΗ, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο ΚΩΣΤΙΚΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, MSc, PhD (c).

## 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: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που είναι τα 250,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) 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.»

## 1. Σχολή Προπονητών της ΓΓΑ για την Πανελλήνια Ομοσπονδία Kickboxing

Τα μαθήματα σχολής προπονητών Kickboxing Γ' κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα τα οποία αποτελούνται από τα θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Όλα τα μαθήματα σε όλους τους κύκλους είναι 1ου επιπέδου. Οι συμμετέχοντες στη Σχολή Προπονητών υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

Κύκλος/ Τομέας 1-2/ Γενικών Μαθημάτων.

Θεωρητικά Μαθήματα.

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	ΩΡΕΣ	ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	ΩΡΕΣ
Ανατομία e-learning	15	Κινητική Μάθηση e-learning	15
Φυσιολογία e-learning	15	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού e-learning	15
Εργοφυσιολογία e-learning	15	Αθλητική ψυχολογία e-learning	15
Φυσικοθεραπεία e-learning	15	Αθλητική Παιδαγωγική e-learning	15
Βιομηχανική e-learning	10	Μεθοδολογία Αθλητική Έρευνας e-learning	10
<b>Σύνολο ωρών</b>	<b>70</b>	<b>Σύνολο ωρών</b>	<b>70</b>

Κύκλος/ Τομέας 3/ Μαθήματα Ειδίκευσης

### A' Kick Boxing

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ	ΩΡΕΣ
Γενική προπονητική πρακτικό	10
Ειδική προπονητική πρακτικό	10
Τεχνική Ανάλυση πρακτικό	10
Ειδικά θέματα (αντιντόπινγκ, αγγλικά, H/Y, scoring system) e-learning κοινό για όλα τα αθλήματα	40
Κανονισμοί	10
Μεθοδολογία διδασκαλίας (πρακτικό)	10

Προπονητική εξάσκηση	70
<b>Σύνολο ωρών</b>	<b>160</b>

Β' Κενμπο

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ	ΩΡΕΣ
Γενική προπονητική πρακτικό	10
Ειδική προπονητική πρακτικό	10
Τεχνική Ανάλυση πρακτικό	10
Ειδικά θέματα (αντιντόπινγκ, αγγλικά, Η/Υ, scoring system) e- learning κοινό για όλα τα αθλήματα	40
Κανονισμοί	10
Μεθοδολογία διδασκαλίας (πρακτικό)	10
Προπονητική εξάσκηση	70
<b>Σύνολο ωρών</b>	<b>160</b>

Γ' Τανγκ Σου Ντο

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ	ΩΡΕΣ
Γενική προπονητική πρακτικό	10
Ειδική προπονητική πρακτικό	10
Τεχνική Ανάλυση πρακτικό	10
Ειδικά θέματα (αντιντόπινγκ, αγγλικά, Η/Υ, scoring system) e- learning κοινό για όλα τα αθλήματα	40
Κανονισμοί	10
Μεθοδολογία διδασκαλίας (πρακτικό)	10
Προπονητική εξάσκηση	70
<b>Σύνολο ωρών</b>	<b>160</b>

Δ' Μποντι Κοντακτ

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ	ΩΡΕΣ
--	------

Γενική προπονητική πρακτικό	10
Ειδική προπονητική πρακτικό	10
Τεχνική Ανάλυση πρακτικό	10
Ειδικά θέματα (αντιντόπινγκ, αγγλικά, H/Y, scoring system) e- learning κοινό για όλα τα αθλήματα	40
Κανονισμοί	10
Μεθοδολογία διδασκαλίας (πρακτικό)	10
Προπονητική εξάσκηση	70
<b>Σύνολο ωρών</b>	<b>160</b>

#### Ε' Αγωνιστ. Αυτοάμυνα

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ	ΩΡΕΣ
Γενική προπονητική πρακτικό	10
Ειδική προπονητική πρακτικό	10
Τεχνική Ανάλυση πρακτικό	10
Ειδικά θέματα (αντιντόπινγκ, αγγλικά, H/Y, scoring system) e- learning κοινό για όλα τα αθλήματα	40
Κανονισμοί	10
Μεθοδολογία διδασκαλίας (πρακτικό)	10
Προπονητική εξάσκηση	70
<b>Σύνολο ωρών</b>	<b>160</b>

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

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται με τις e-learning διαλέξεις που προσφέρονται με ψηφιακή πλατφόρμα και οι λεπτομέρειες αναφέρονται παρακάτω στο κεφάλαιο «Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση»

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

#### **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 αθλητικών συλλόγων/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

### Κύκλος/Τομέας 1 Γενικών Μαθημάτων

<b>1. Τίτλος</b>	<b>ANATOMIA (15 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Γιώργος Μαρίνος, MD, MSc, PhD Επιμελητής Α Γενικής Ιατρικής Γ.Ν.Α. «ΛΑΪΚΟ» Νοσοκομείο Πανεπιστήμιο Αθηνών
	Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου
<b>Περιεχόμενα</b>	1.Εισαγωγή& Οργανικά συστήματα
	2. Οστεολογία (ταξινόμηση-ομάδες-συνδεσμολογία)
	3. Οστεολογία (σπονδυλική στήλη, κεφάλι, άνω και κάτω άκρων)
	4. Μυολογία (ταξινόμηση- ομάδες, σύσπαση- χάλαση, ακτίνη-μυοσίνη)

<b>2. Τίτλος</b>	<b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (15 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κ. Μεθενίτης Σπύρος (εργοφυσιολόγος, μεταδιδακτορικός φοιτητής ΕΚΠΑ)
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. Εισαγωγή στο μάθημα της φυσιολογίας
	2. Γενική φυσιολογία κύτταρο
	3. Μεταφορά ουσιών διαμέσου των μεμβρανών
	4. Κυτταρική μεμβράνη ιδιότητες και λειτουργίες
	5. Μυϊκό σύστημα, Γραμμωτοί μύες, μυϊκή συστολή και μυϊκός κάματος
	6. Νευρικό σύστημα, αυτόνομο, συμπαθητικό, παρασυμπαθητικό
	7. Κυκλοφορικό σύστημα
	8. Αναπνευστικό σύστημα



<b>3. Τίτλος</b>	<b>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (15 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Κ. Μεθενίτης Σπύρος (εργοφυσιολόγος, μεταδιδακτορικός φοιτητής ΕΚΠΑ)</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Εισαγωγή στο μάθημα της εργοφυσιολογίας, δείκτες απόδοσης</b></li> <li><b>2. Μυϊκή συστολή, είδη μυϊκής συστολής</b></li> <li><b>3. Χαρακτηριστικά μυϊκών ινών, μυϊκή απόδοση, επίδραση της κόπωσης (προπόνησης) στις μυϊκές ίνες</b></li> <li><b>4. Αερόβιος, αναερόβιος μηχανισμός, αναερόβιο κατώφλι</b></li> <li><b>5. Βιολογικές προσαρμογές ως αποτέλεσμα της προπόνησης</b></li> </ol>

<b>4. Τίτλος</b>	<b>Φυσικοθεραπεία ( 15 ώρες )</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΠΕΛΛΑ ΕΛΕΝΗ MD, PhD Ορθοπαιδικός, Αθλητίατρος, Διδάκτωρ ΑΠΘ φυσιολογία της άσκησης</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Είδη και χαρακτηριστικά αθλητικών κακώσεων</b></li> <li><b>2. Αιτιολογία αθλητικών κακώσεων</b></li> <li><b>3. Αξιολόγηση κάκωσης και φυσικής κατάστασης</b></li> <li><b>4. Σύνδρομα υπέρχρησης</b></li> <li><b>5. Ειδικές μέθοδοι αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων</b></li> <li><b>6. Φυσικά μέσα στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων</b></li> <li><b>7. Προγράμματα φυσικοθεραπείας για αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων</b></li> <li><b>8. Κακώσεις ώμου</b></li> <li><b>9. Κακώσεις σπονδυλικής στήλης</b></li> <li><b>10. Πρόληψη τραυματισμών</b></li> <li><b>11. Περίδεση</b></li> </ol>

<b>5. Τίτλος</b>	<b>ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Dr. Γεώργιος Πίγκος: Διδάκτωρ Βιοκινητικής-Κινησιολογίας και Ειδικός Επιστήμων στη ΓΓΑ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. Βασικές αρχές Βιομηχανικής
	2. Χαρακτηριστικά του ανθρώπινου κινηματικού μηχανισμού
	3. Μηχανική και μυϊκή δύναμη και ισχύς
	4. Αρθρώσεις ως μοχλικά συστήματα
	5. Ανθρωπομετρία, κέντρο μάζας σώματος και λοιπά χαρακτηριστικά
	6. Ανάλυση της κίνησης σε βασικές μετακινήσεις του σώματος

<b>6. Τίτλος</b>	<b>Κινητική Μάθηση (15 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Dr. Γεώργιος Πίγκος: Διδάκτωρ Βιοκινητικής-Κινησιολογίας και Ειδικός Επιστήμων στη ΓΓΑ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. 1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές
	2. Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση
	3. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά
	4. Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα)

<b>7. Τίτλος</b>	<b>Οργάνωση &amp; Διοίκηση Αθλητισμού (15 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<u>Κ. Παπαντωνίου Ηλίας</u> (κάτοχος Μεταπτυχιακού τίτλου, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ)
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. Θεσμικό πλαίσιο και Αδειοδότηση αθλητικού συλλόγου
	2. Λειτουργία αθλητικού συλλόγου
	3. Διαχείριση αθλητών:1η μέρα στη σχολή/δελτίο υγείας
	4. Διαχείριση κινδύνων
	5. Βιωσιμότητα & ανάπτυξη του αθλητικού συλλόγου
	6. (Τρόποι προώθησης/διαφήμισης της αθλητικής σχολής-μείωση εξοδολογίου)
	7. Ανίχνευση, καταγραφή και ταξινόμηση κινήτρων για άσκηση σε αθλητικούς συλλόγους

<b>8. Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κ. Πατσού Ευφροσύνη (κάτοχος Διδακτορικού Τίτλου Ψυχολογίας, Παντείο Πανεπιστήμιο & πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ)
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. Εισαγωγή στην αθλητική Ψυχολογία (τι είναι, σε ποιους απευθύνεται, πώς μπορούν να την αξιοποιήσουν οι προπονητές).
	2. Άγχος - Στρες – Διέγερση
	3. Ψυχολογία των αθλητικών τραυματισμών
	4. Ψυχική Ανθεκτικότητα
	5. Ο ρόλος των γονέων στον αθλητισμό
	6. Κίνητρα και αθλητισμός
	7. Αθλητισμός και εφηβεία
	8. Παιδιά με ειδικές παιδαγωγικές ανάγκες
	9. Διαχείριση της νίκης και της ήττας.

<b>9. Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ( 15 ώρες )</b>
<b>Διδάσκων</b>	Μανώλης Αδαμάκης, Διδάκτορας Αθλητικής Παιδαγωγικής, Λέκτορας Φυσικής Αγωγής, Σχολή Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Κορκ Ιρλανδίας.
<b>Περιεχόμενα</b>	1 Εισαγωγή στην Παιδαγωγική – Ετυμολογία και Ορισμοί
	2 Εξέλιξη και αντικείμενο της Αθλητικής Παιδαγωγικής
	3 Σύγχρονο σύστημα Φυσικής Αγωγής
	4 Διάρθρωση του σύγχρονου συστήματος Φυσικής Αγωγής
	5 Σκοποί και στόχοι Φυσικής Αγωγής
	6 Σωματική ανάπτυξη των παιδιών
	7 Αξιολόγηση της σωματικής ανάπτυξης των παιδιών
	8 Κινητική ανάπτυξη των παιδιών
	9 Βασικές κινητικές ικανότητες των παιδιών
	10 Φυσική δραστηριότητα των παιδιών

<b>10. Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Πίγκος Γιώργος (Διδάκτωρ Βιοκινητικής-Κινησιολογίας και Ειδικός Επιστήμων στη ΓΓΑ:
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. είδη & μέθοδοι παιδαγωγικής ερευνάς (ερωτηματολόγια)
	2. στατιστική μέθοδος ερευνάς (καταχώρηση ερευνητικών δεδομένων και τρόπος ανάλυσης και επεξεργασίας τους)

### Κύκλος/ Τομέας 3.

<b>11. Τίτλος</b>	<b>Γενική Προπονητική (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κ. Τσολάκης Χαρίλαος (αναπληρωτής καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ)  Κ. Κωστικιάδης Ιωάννης (Διδακτορικός φοιτητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ) Διευθυντής σχολής
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. Εισαγωγή στην προπονητική
	2. Βασικές αρχές προπόνησης δύναμης
	3. Βασικές αρχές προπόνησης φυσικής κατάστασης
	4. Ορολογίες- Συνταγογράφηση Προπόνηση Δύναμης
	5. Συνταγογράφηση Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης
	6. Βασικές αρχές Κυκλικής Προπόνησης

<b>12. Τίτλος</b>	<b>Ειδική Προπονητική (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	Κ. Τσολάκης Χαρίλαος (αναπληρωτής καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ)  Κ. Κωστικιάδης Ιωάννης (Διδακτορικός φοιτητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ) Διευθυντής σχολής
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. Ειδική προπόνηση δύναμης στο άθλημα
	2. Ειδική προπόνηση φυσικής κατάστασης στο άθλημα
	3. Εισαγωγή στα γηπεδικά τεστ
	4. Σωστή επιλογή, ανάλυση και αξιολόγηση γηπεδικών τεστ

<b>13. Τίτλος</b>	<b>Διατροφή (7 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Dr. Τσεκούρας Ιωάννης Βιοχημικός της Άσκησης Διδάκτωρ Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. Η διατροφή στα μαχητικά αθλήματα (kick boxing)
	2. Διατροφικές ανάγκες στα μαχητικά
	3. Ρύθμιση του σωματικού βάρους και αθλητική απόδοση
	4. Διατροφικές συστάσεις πριν τον αγώνα

<b>14. Τίτλος</b>	<b>ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ (5 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Πατούχας Δημήτριος, Ειδικός Ιατρός εργασίας PhD</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. Ντόπινγκ και οι συνέπειες του
	2. Σύστημα αντιντόπινγκ
	3. Κανονισμοί, παραβάσεις δικαιώματα και υποχρεώσεις
	4. Διαδικασία αντιντόπινγκ και απαγορευμένες ουσίες
	5. Προπονητές και μάρτυρες δημοσίου συμφέροντος

<b>15. Τίτλος</b>	<b>ΕΚΜΑΘΗΣΗ &amp; ΧΡΗΣΗ Η/Υ, ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ WINDOWS OFFICE. ΕΠΙΔΕΙΞΗ &amp; ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΓΙΑ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ E-LEARNING ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (15 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Τεκτονίδης Απόστολος, IT &amp; WEB Head manager, Καθηγητής Πληροφορικής</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	
	1. Βασικές Αρχές Διαδικτύου (Internet)
	2. Κατανόηση του Internet, του World Wide Web και των ιστοσελίδων
	3. Περιήγηση στο διαδίκτυο
	4. Σύνδεση στο διαδίκτυο
	5. Δομή του Uniform Resource Locator - (URL)
	6. Ασφαλής περιήγηση στο διαδίκτυο
	7. Ηλεκτρονικές υπηρεσίες διαδικτύου
	8. MicrosoftOffice365 (emailγια την επικοινωνία με τους καθηγητές και word,excel, powerpoint)
	9. Microsoft Office 365γνωριμία με την πλατφόρμα
	10. Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο – επικοινωνία (e-mail)
	11. Ημερολόγιο συμβάντων– εργασιών (calendar)
	12. Αποθηκευτικός χώρος το cloud(onedrive)

	<b>13. Online Word, Excel συνοπτική λειτουργία</b>
	<b>14. Πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης (εισαγωγή, χρήση, παρακολούθηση μαθημάτων)</b>
	<b>15. Νέες τάσεις και νέες τεχνολογίες στην εκπαίδευση</b>
	<b>16. Λογισμικό e-learning</b>
	<b>17. Μεικτή μάθηση</b>
	<b>18. Πλατφόρμα – Moodle χρήση</b>
	<b>19. Πλατφόρμα – Moodle παρακολούθηση μαθημάτων</b>

<b>16. Τίτλος</b>	<b>Αγγλικά (6 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Σταυροπούλου Λυδία</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	
	<b>1. Γενικά</b>
	<b>2. Ορολογίες αθλήματος</b>
	<b>3. Ορολογίες προπονητικής</b>

<b>17. Τίτλος</b>	<b>Easy Scoring (7 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>Παναγοπούλου Ελευθερία</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	
	<b>1. Ανάλυση ηλεκτρονικών συστημάτων</b>
	<b>2. Βαθμολόγηση αγώνων</b>

## Kick Boxing

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (10 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μέμμος Νικόλαος</li><li>• Μαυρομάτης Αντώνης</li></ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βασικές στάσεις σώματος</li><li>2. Τεχνικές χεριών</li><li>3. Τεχνικές ποδιών</li><li>4. Τεχνικές συνδυασμών</li><li>5. foul contact</li><li>6. K1 rules</li><li>7. low kick</li><li>8. kick light</li><li>9. light contact</li><li>10. Σωστή Απόσταση</li><li>11. Βασικές στάσεις σώματος</li></ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μέμμος Νικόλαος</li><li>• Μαυρομάτης Αντώνης</li></ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Βασικές στάσεις σώματος</li><li>2. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές χεριών</li><li>3. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές ποδιών</li><li>4. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές συνδυασμών</li><li>5. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις foul contact</li><li>6. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις K1 rules</li><li>7. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις low kick</li><li>8. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις kick light</li><li>9. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις light contact</li><li>10. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Σωστή Απόσταση</li><li>11. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Βασικές στάσεις σώματος</li></ol>



<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (70 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέμμος Νικόλαος</li> <li>Μαυρομάτης Αντώνης</li> </ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προπονητική εξάσκηση των Βασικές στάσεις σώματος</li> <li>2. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των χεριών</li> <li>3. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των ποδιών</li> <li>4. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των συνδυασμών</li> <li>5. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των foul contact</li> <li>6. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των K1 rules</li> <li>7. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των low kick</li> <li>8. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των kick light</li> <li>9. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των light contact</li> <li>10. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των της σωστής Απόσταση</li> <li>11. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των Βασικών στάσεων του σώματος</li> </ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (10 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέμμος Νικόλαος</li> <li>Μαυρομάτης Αντώνης</li> </ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ</li> <li>2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ &amp; ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ</li> <li>3. ΑΞΙΟΜΑΤΟΥΧΟΙ &amp; ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ</li> <li>4. ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ</li> </ol>

#### ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (10 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέμμος Νικόλαος</li> </ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βασικές στάσεις σώματος</li> <li>2. Τεχνικές χεριών</li> <li>3. Τεχνικές ποδιών</li> <li>4. Τεχνικές αποκρούσεων/ ακινητοποιήσεων</li> </ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέμμος Νικόλαος</li> </ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Βασικές στάσεις σώματος</li> <li>2. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές χεριών</li> <li>3. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές ποδιών</li> <li>4. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές αποκρούσεων/ ακινητοποιήσεων</li> </ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (70 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	• Μέμμος Νικόλαος
<b>Περιεχόμενα</b>	1. Προπονητική εξάσκηση των Βασικές στάσεις σώματος
	2. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των χεριών
	3. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των ποδιών
	4. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών αποκρούσεων/ ακινητοποιήσεων

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (10 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	• Μέμμος Νικόλαος
<b>Περιεχόμενα</b>	5. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
	6. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ & ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ
	7. ΑΞΙΟΜΑΤΟΥΧΟΙ & ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ
	8. ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ

## ΚΕΝΜΠΟ

Τίτλος	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (10 ώρες πρακτικό)</b>
Διδάσκων	<ul style="list-style-type: none"><li>Μέμμος Νικόλαος</li></ul>
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βασικές στάσεις σώματος</li><li>2. Τεχνικές χεριών</li><li>3. Τεχνικές ποδιών</li><li>4. Τεχνικές αποκρούσεων/ ακινητοποιήσεων</li></ol>

Τίτλος	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10 ώρες πρακτικό)</b>
Διδάσκων	<ul style="list-style-type: none"><li>Μέμμος Νικόλαος</li></ul>
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Βασικές στάσεις σώματος</li><li>2. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές χεριών</li><li>3. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές ποδιών</li><li>4. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές αποκρούσεων/ ακινητοποιήσεων</li></ol>

Τίτλος	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (70 ώρες πρακτικό)</b>
Διδάσκων	<ul style="list-style-type: none"><li>Μέμμος Νικόλαος</li></ul>
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Προπονητική εξάσκηση των Βασικές στάσεις σώματος</li><li>2. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των χεριών</li><li>3. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των ποδιών</li><li>4. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών αποκρούσεων/ ακινητοποιήσεων</li></ol>

Τίτλος	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (10 ώρες πρακτικό)</b>
Διδάσκων	<ul style="list-style-type: none"><li>Μέμμος Νικόλαος</li></ul>
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ</li><li>2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ &amp; ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ</li><li>3. ΑΞΙΟΜΑΤΟΥΧΟΙ &amp; ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ</li><li>4. ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ</li></ol>

## ΜΠΟΝΤΙ ΚΟΝΤΑΚΤ

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (10 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Κοσμίδης Γεώργιος</li></ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βασικές στάσεις σώματος</li><li>2. Τεχνικές χεριών</li><li>3. Τεχνικές ποδιών</li><li>4. Τεχνικές αποκρούσεων/ ακινητοποιήσεων</li></ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Κοσμίδης Γεώργιος</li></ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Βασικές στάσεις σώματος</li><li>2. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές χεριών</li><li>3. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές ποδιών</li><li>4. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές αποκρούσεων/ ακινητοποιήσεων</li></ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (70 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Κοσμίδης Γεώργιος</li></ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Προπονητική εξάσκηση των Βασικές στάσεις σώματος</li><li>2. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των χεριών</li><li>3. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των ποδιών</li><li>4. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών αποκρούσεων/ ακινητοποιήσεων</li></ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (10 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Κοσμίδης Γεώργιος</li></ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ</li><li>2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ &amp; ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ</li><li>3. ΑΞΙΟΜΑΤΟΥΧΟΙ &amp; ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ</li><li>4. ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ</li></ol>

## TANK ΣΟΥ ΝΤΟ

<b>Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (10 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τσοχαντάρης Χρήστος</li></ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βασικές στάσεις σώματος</li><li>2. Τεχνικές χεριών</li><li>3. Τεχνικές ποδιών</li><li>4. Τεχνικές αποκρούσεων/ ακινητοποιήσεων</li></ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τσοχαντάρης Χρήστος</li></ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Βασικές στάσεις σώματος</li><li>2. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές χεριών</li><li>3. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές ποδιών</li><li>4. Εφαρμογή διδακτικών αρχών στις Τεχνικές αποκρούσεων/ ακινητοποιήσεων</li></ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (70 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τσοχαντάρης Χρήστος</li></ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Προπονητική εξάσκηση των Βασικές στάσεις σώματος</li><li>2. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των χεριών</li><li>3. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών των ποδιών</li><li>4. Προπονητική εξάσκηση των Τεχνικών αποκρούσεων/ ακινητοποιήσεων</li></ol>

<b>Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (10 ώρες πρακτικό)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τσοχαντάρης Χρήστος</li></ul>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ</li><li>2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ &amp; ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ</li><li>3. ΑΞΙΟΜΑΤΟΥΧΟΙ &amp; ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ</li><li>4. ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ</li></ol>

	Μάϊος	Ιούν	Ιούλ	Αύγ	Σεπτέμβ	Οκτώβρ	Νοέμβρ	Δεκέμβρ
Ανατομία	X							
Φυσιολογία	X							
Εργοφυσιολογία	X	X						
Προπονητική		X	X					
Βιομηχανική								
Φυσικοθεραπεία			X					
Αθλητική Ψυχολογία			X		X			
Αθλητική Παιδαγωγική					X			
Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας					X			
Βιομηχανική						X		
Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού						X		
Διατροφή							X	
Η/Υ							X	
Ντοπινγκ							X	
Αγγλικά							X	
Scoring System							X	X
Εξετάσεις								X

## 2. Διάρκεια Διδασκαλίας στην ασύγχρονη μάθηση των θεωρητικών μαθημάτων

1. Το περιεχόμενο της εκπαιδευτικής ύλης είναι σε μορφή πολυμέσων, αλλά παρουσιάζεται και με μορφή ήχου, βίντεο και άλλων μέσων αλληλεπίδρασης, προκειμένου να ελεγχθεί και να αξιολογηθεί η μελέτη, η απόδοση και ο βαθμός αφομοίωσης των γνώσεων των εκπαιδευομένων.
2. Τα μαθήματα στην ασύγχρονη μάθηση των θεωρητικών αντικειμένων, ξεκινούν με την εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (περιήγηση στο διαδίκτυο, windows κ.α.) αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της

Σχολής. Στη συνέχεια, θα αρχίσουν τα μαθήματα του Α & Β κύκλου σπουδών τα οποία είναι κοινά για όλους τους σπουδαστές και για τα τέσσερα αθλήματα, με τη μέθοδο της εξ' αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-Learning).

3. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων κατά την ασύγχρονη μάθηση καθορίζεται μεταξύ 30 και 40 λεπτών.
4. Οι παρουσίες λαμβάνονται στο τέλος του κάθε βίντεο μέσα από ερωτήσεις που θα δίνονται μετά την παρακολούθηση κάθε βιντεοσκοπημένου μαθήματος. Οι ερωτήσεις αυτές δεν θα λαμβάνονται υπόψη στην τελική βαθμολογία και ο χαρακτήρας τους θα έχει να κάνει καθαρά και μόνο με το παρουσιολόγιο. Για την κατοχύρωση της παρουσίας θα πρέπει να απαντηθούν σωστά οι 3 από τις 3 ερωτήσεις. Σε αντίθετη περίπτωση θα πρέπει ο σπουδαστής να ξανα-παρακολουθήσει το βίντεο για να έχει δικαίωμα απάντησης 3 νέων ερωτήσεων. Η διαδικασία μπορεί να συνεχιστεί όσες φορές χρειαστεί εωσότου πιστοποιηθεί η παρουσία.
5. Τα βιντεοσκοπημένα μαθήματα θα είναι στην διάθεση των σπουδαστών για διάστημα 7 ημερών από την ημερομηνία που θα ορίσει η σχολή ως ημερομηνία μεταφόρτωσης τους στην πλατφόρμα.
6. Η σχολή διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής της ημερομηνίας των θεωρητικών μαθημάτων, σε περίπτωση τεχνικού προβλήματος, με την προϋπόθεση να ενημερώσει νωρίτερα, έγκαιρα και σε εύλογο χρονικό διάστημα, με προσωπικό μήνυμα- email, τους σπουδαστές για τις αλλαγές.

#### **Β. Διάρκεια Διδασκαλίας των πρακτικών μαθημάτων**

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45-60 λεπτά.
2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.
4. Ο μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων ανά αίθουσα δεν θα ξεπερνάει τα 50 άτομα. Στην αίθουσα θα τηρηθούν όλα τα πρωτόκολλα covid, όπως ορίζει το υγειονομικό

πρωτόκολλο βάση του εθνικού οργανισμού δημόσιας υγείας (αποστάσεις, προσωπικά αντικείμενα, αντισηπτικά κλπ).

#### **Γ. Η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:**

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

- Υποχρεωτική παρακολούθηση αγώνων της Ομοσπονδίας για τον κάθε κλάδο ξεχωριστά, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης (20 ώρες)
- Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις αθλητικών συλλόγων/σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης (30 ώρες).

#### **Δ. 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 υποχρεωτικές ώρες παρακολούθησης- για την ολοκλήρωση των ωρών πρακτικής άσκησης.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ ή άλλων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ Γ' Κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (υπό στοιχεία ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να «μεταφέρουν» τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2.

#### **Ε. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

### **3. 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 30 ημερών (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.

3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει Γενικός Διευθυντής, υπό την εποπτεία της ΓΓΑ, ο οποίος 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 του Διευθυντή της σχολής εποπτευόμενος από την ΓΓΑ.

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.

7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδος 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, φύλλα χάρτου-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 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 ορίζεται.

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

3. Ο τρόπος αξιολόγησης στην τελική εξέταση σε όλα τα θεωρητικά μαθήματα θα γίνεται με τεστ πολλαπλών απαντήσεων.

4. Ο τρόπος αξιολόγησης στην τελική εξέταση σε όλα τα πρακτικά μαθήματα θα γίνεται με την επίδειξη των σωστών τεχνικών που έχουν διδαχθεί ανά άθλημα και κλάδο άθλησης. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από το μηδέν έως το δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ				
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ				
Μαθήματα	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές εξετάσεις	Αξιολόγηση εργασιών
Ανατομία		100%		
Φυσιολογία		100%		
Εργοφυσιολογία		100%		
Φυσικοθεραπεία		100%		
Βιομηχανική		100%		
Κινητική Μάθηση		100%		
Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού		100%		
Αθλητική Ψυχολογία		100%		
Αθλητική Παιδαγωγική		100%		
Μεθ. Έρευνας		100%		
ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ				
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ				
Μαθήματα	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Πρακτική εξέταση	
Γενική Προπονητική		100%		Kick Boxing, Κένμπο, Τανγκ Σου Ντο, Μποντι Κοντακτ, Αγων. Αυτοάμ.
Ειδική Προπονητική		100%		Kick Boxing, Κένμπο, Τανγκ Σου Ντο, Μποντι Κοντακτ, Αγων. Αυτοάμ
Μεθοδολογία Διδασκαλίας		50%	50%	Kick Boxing, Κένμπο, Τανγκ Σου Ντο, Μποντι Κοντακτ, Αγων. Αυτοάμ
Ειδικά θέματα <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διατροφή</li> <li>• Αγγλικά</li> <li>• Αντιντόπινγκ</li> <li>• Η/Υ</li> <li>• Scoring System</li> </ul>		100% (η βαθμολογία αφορά ανά μάθημα και όχι στο σύνολο)	50%	Kick Boxing, Κένμπο, Τανγκ Σου Ντο, Μποντι Κοντακτ, Αγων. Αυτοάμ
Προπονητική εξάσκηση		50%	50%	Kick Boxing, Κένμπο, Τανγκ Σου Ντο, Μποντι Κοντακτ, Αγων. Αυτοάμ

<b>Κανονισμοί</b>	100%		Kick Boxing, Κένμπο, Τανγκ Σου Ντο, Μποντι Κοντακτ, Αγων. Αυτοάμ
<b>Τεχνική Ανάλυση</b>	50%	50%	Kick Boxing, Κένμπο, Τανγκ Σου Ντο, Μποντι Κοντακτ, Αγων. Αυτοάμ

#### **Δ. Χορήγηση Διπλώματος**

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Κικ Μποξινγκ 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.

Ο τύπος Διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ

#### **4. Χώροι διεξαγωγής Μαθημάτων πρακτικού μέρους**

1. Έναρξη σχολής
  - a. Στάδιο Βαρέων αθλημάτων Αν. Λιόσια
2. Kick Boxing
  - a. Στάδιο Βαρέων αθλημάτων Αν. Λιόσια
3. Κενμπο
  - a. Στάδιο Βαρέων αθλημάτων Αν. Λιόσια
4. Τανγκ Σου Ντο
  - a. Στάδιο Βαρέων αθλημάτων Αν. Λιόσια
5. Μποντι Κοντακτ
  - a. Στάδιο Βαρέων αθλημάτων Αν. Λιόσια
6. Αγωνιστική Αυτοάμυνα
  - a. Στάδιο Βαρέων αθλημάτων Αν. Λιόσια