

2018

Σχολή Προπονητών Τοξοβολίας Γ' Κατηγορίας

Οδηγός σπουδών – Κανονισμός λειτουργίας &
εξετάσεων



Περιεχόμενα

1. Νομοθετικό πλαίσιο	2
2. Επιτροπή Διοίκησης	3
3. Πρόγραμμα σπουδών	4
4. Περιεχόμενο μαθημάτων – Διδακτικό προσωπικό	7
5. Ενδεικτικό ωρολόγιο πρόγραμμα	33
6. Εξετάσεις	37
7. Κανονισμός διεξαγωγής των εξετάσεων	40
8. Χορήγηση διπλώματος	45

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 "Ένσωμάτωση 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 δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο 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.»

Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Τοξοβολίας Γ΄ Κατηγορίας θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ/ΓΔΥΑ/ΔΕΑΕΑ/ΤΕΑΣΠ/13586/716/209/146 (ΦΕΚ 110/Β/23-01-2018) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. **Αναστασία Γκούφα**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος
2. **Βασιλική Γκομόλη**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος
3. **Αικατερίνη Σαρακατσάνη**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος
4. **Μαρία Κυριλλοπούλου**, εκπρόσωπος της Ε.Ο. Τοξοβολίας, ως μέλος
5. **Αριστείδης Κόμης**, εκπρόσωπος του Συνδέσμου Προπονητών της Ε.Ο. Τοξοβολίας ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται η **Κωστούλα Χρισοφιλοπούλου** και η **Αποστολία Ζημαρίτου** υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **Νεκτάριος Σταύρου**, Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας και Κινητικής Συμπεριφοράς της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Τεχνικός Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **Νικόλαος Μπαλιάμης**, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., προπονητής τοξοβολίας Β΄ κατηγορίας.

Πρόγραμμα Σπουδών

A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Τοξοβολίας 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 (e-learning)	15	1.	Κινητική Μάθηση (e-learning)	15
2.	Φυσιολογία	10	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	15
3.	Εργοφυσιολογία	15	3.	Αθλητική Ψυχολογία	30
4.	Φυσικοθεραπεία	15	4.	Αθλητική Παιδαγωγική	10
5.	Βιομηχανική	15	5.	Μεθοδολογίας Αθλητικής Έρευνας (e-learning)	10
ΣΥΝΟΛΟ		70	ΣΥΝΟΛΟ		80

2. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) – ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π) – ΜΙΚΤΑ (Μ) ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Γενική Προπονητική (Θ) Ολυμπιακό Τόξο Σύνθετο Τόξο	20 10	2.	Τεχνική Ανάλυση (Μ) Ολυμπιακό Τόξο Σύνθετο Τόξο	25 10
			3.	Ειδική Προπονητική (Θ) Ολυμπιακό Τόξο Σύνθετο Τόξο	20 10
			4.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (Θ) Ολυμπιακό Τόξο Σύνθετο Τόξο	15 5
			5.	Προπονητική Εξάσκηση (Μ) Ολυμπιακό Τόξο Σύνθετο Τόξο	10 5
			6.	Ειδικά Θέματα (Θ) Ολυμπιακό Τόξο Σύνθετο Τόξο	5 5
			6.	Κανονισμοί (Θ) Ολυμπιακό Τόξο Σύνθετο Τόξο	5 5
ΣΥΝΟΛΟ		30	ΣΥΝΟΛΟ		120

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 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.

Μικτά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που απαιτούν ταυτόχρονη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση.

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 προεθνικών 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 στο βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ – Ολυμπιακό Τόξο
Διδάσκων	Αλέξανδρος Νασούλας Καθηγητής Φυσικής Αγωγής , Προπονητής τοξοβολίας, Προπονητής Εθνικής Ομάδας τοξοβολίας Ολυμπιακού τόξου. Απόστολος Νάνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας
A	1. Έννοια και λειτουργία αθλητικής προπόνησης
	2. Στόχοι προπόνησης
	3. Περιεχόμενα προπόνησης
	4. Μέσα υλοποίησης προπόνησης τοξοβολίας
	5. Δόμηση της προπόνησης
	6. Συχνότητα προπόνησης
	7. Σχεδιασμός μακροπρόθεσμου προγραμματισμού τοξοβολίας
	8. Γενικές αρχές φυσικής κατάστασης
	9. Βασική προπόνηση –πλάνο προπόνησης
	10. Ειδική προπόνηση
B	1. Γενικές αρχές φυσικής κατάστασης
	2. Γενικές αρχές της προπόνησης
	3. Βασικές αρχές προπονητικής στη τοξοβολία
	4. Προπονητική φιλοσοφία – Προπονητικές δεξιότητες
	5. Δομή της προπόνησης

	6. Περιοδικότητα – προπονητικοί κύκλοι
	7. Διαστάσεις της αθλητικής απόδοσης (ηλικία / χρόνος ενασχόλησης)
	8. Στόχοι και σχεδιασμός της προπόνησης στη τοξοβολία

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ) – Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – Ολυμπιακό Τόξο
Διδάσκων	Αλέξανδρος Νασούλας , Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας, Προπονητής Εθνικής Ομάδας τοξοβολίας Ολυμπιακού τόξου Απόστολος Νάνος , Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας
A	<ol style="list-style-type: none"> 1. Περιγραφή βασικής τεχνικής τοξοβολίας 2. Μεθοδολογία διδασκαλίας βασικής τεχνικής 3. Διδασκαλία της βασικής τεχνικής με βοηθητικά μέσα 4. Διδασκαλία της βασικής τεχνική με εκπαιδευτικό εξοπλισμό 5. Μέθοδοι προπόνησης τοξοβολίας (βασική , ειδική , εξειδικευμένη) 6. Μέθοδοι αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης στην τοξοβολία 7. Προσαρμοσμένη διδασκαλία της βασικής τεχνικής για αθλητές ΑΜΕΑ 8. Μεθοδολογία διόρθωσης λαθών στην εκτέλεση της βασικής τεχνικής 9. Προγραμματισμός εξάσκησης βασικής τεχνικής 10. Χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την εκμάθηση της βασικής τεχνικής της τοξοβολίας
B	<ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές αρχές τεχνικής στη τοξοβολία 2. Δομή – Σύστημα της προπόνησης τεχνικής τοξοβολίας 3. Μέθοδοι προπόνησης τεχνικής στη τοξοβολία 4. Κατεύθυνση, κατανομή και ανάλυση των μέσων για την ανάπτυξη της αθλητικής τεχνικής 5. Βασικές αρχές τεχνικής ανάλυσης στη τοξοβολία 6. Μέθοδοι αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης στη τοξοβολία 7. Τεχνική ανάλυση και επίπεδο του τοξότη

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ)– Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ – Ολυμπιακό Τόξο
Διδάσκων	<p>Αλέξανδρος Νασούλας Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας, Προπονητής Εθνικής Ομάδας τοξοβολίας Ολυμπιακού τόξου</p> <p>Απόστολος Νάνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας</p>
A	1. Φυσική προετοιμασία , γενική φυσική κατάσταση στην τοξοβολία
	2. Ποια η σχέση μεταξύ φυσικής κατάστασης και τεχνικής στην τοξοβολία Η έννοια της επιβάρυνσης στην τοξοβολία: Ειδικές απαιτήσεις των αγωνισμάτων ανοικτού χώρου.
	3. Μέθοδοι προπονητικής επιβάρυνσης στην τοξοβολία
	4. Σχέση Επιβάρυνσης - Αποκατάστασης
	5. Γενική προετοιμασία στις απαιτήσεις της τοξοβολίας .
	6. Ειδική αγωνιστική προετοιμασία αθλητών τοξοβολίας
	7. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση αθλητών τοξοβολίας υψηλού επιπέδου.
	8. Ιδιαιτερότητες κατά την εκπαίδευση αρχαρίων αθλητών τοξοβολίας .
	9. Έλεγχος/Αξιολόγηση – Γενικά και ειδικά τεστ τοξοβολίας
	10. Ειδικά θέματα προπονητικής στην τοξοβολία (ιατρικός έλεγχος, διατροφή, ψυχολογία)
B	1. Γενική προετοιμασία στη τοξοβολία
	2. Φυσική προετοιμασία: Εφαρμογές στη τοξοβολία
	3. Η έννοια της επιβάρυνσης στη τοξοβολία
	4. Μέθοδοι προπονητικής επιβάρυνσης στη τοξοβολία
	5. Επιβάρυνση - Αποκατάσταση
	6. Ειδική αγωνιστική προετοιμασία

	7. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση αρχάριων τοξοτών
	8. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση τοξοτών μικρής ηλικίας
	9. Έλεγχος - Αξιολόγηση προπονητικού προγράμματος
	10. Συμμετοχή σε αγώνες τοξοτών μικρής ηλικίας
	11. Ειδικά θέματα προπονητικής στη τοξοβολία (ιατρικός έλεγχος, διατροφή, ψυχολογία)

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ)– Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ – Ολυμπιακό Τόξο
Διδάσκων	Αλέξανδρος Νασούλας Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας, Προπονητής Εθνικής Ομάδας τοξοβολίας Ολυμπιακού τόξου Απόστολος Νάνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας
A	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας 2. Τρόποι παρουσίασης της εκτέλεσης/τεχνικής 3. Παρατήρηση & τρόποι διόρθωσης της τεχνικής στην τοξοβολία 4. Εκμάθηση , και ιδιαιτερότητες βασικής τεχνικής σε νεαρούς αθλητές 8-12 ετών 5. Παράγοντες που επηρεάζουν την βελτίωση της βασικής τεχνικής στην τοξοβολία. 6. Παραλλαγές στην διδασκαλία της βασικής τεχνικής τοξοβολίας. 7. Σχέδιο αξιολόγησης διαφόρων σταδίων στην εξέλιξη της τεχνικής της τοξοβολίας 8. Σχεδιασμός και διδασκαλία εκλεπτυσμένης τεχνικής τοξοβολίας σε αθλητές υψηλού επιπέδου.
B	<ol style="list-style-type: none"> 1. Αποτελεσματικές μέθοδοι διδασκαλίας 2. Τρόποι παρουσίασης της τεχνικής και της εκτέλεσης 3. Παρατήρηση & τρόποι διόρθωσης της τεχνικής στη τοξοβολία 4. Αρχές ανατροφοδότησης στη τοξοβολία 5. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής στη τοξοβολία 6. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε αρχάριους τοξότες 7. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε τοξότες μικρής ηλικίας

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ) – Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ – Ολυμπιακό Τόξο
Διδάσκων	<p>Αλέξανδρος Νασούλας Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας, Προπονητής Εθνικής Ομάδας τοξοβολίας Ολυμπιακού τόξου</p> <p>Απόστολος Νάνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας</p>
A	<p>1. Προπόνηση φυσικής κατάστασης στην τοξοβολία (προπόνηση αντοχής, δύναμης κ.λ.π)</p>
	<p>2. Γενικά προπονητικά προγράμματα φυσικής κατάστασης προσαρμοσμένα στην τοξοβολία</p> <p>3. Πρόγραμμα εξάσκησης σε μικρή απόσταση 7-10μ για βελτίωση της τεχνικής</p> <p>4. Πρόγραμμα εξάσκησης ειδικής φυσικής κατάστασης στην τοξοβολία</p> <p>5. Πρόγραμμα εξάσκησης τεχνικής σε ειδικές αγωνιστικές καταστάσεις</p> <p>6. Προπόνηση ατομικού Ολυμπιακού γύρου</p> <p>7. Ειδική προπόνηση ομαδικού ολυμπιακού γύρου</p> <p>8. Ειδική προπόνηση μεικτού ολυμπιακού γύρου</p> <p>9. Ειδικά τεστ/ αξιολόγησης της απόδοσης αθλητών τοξοβολίας</p> <p>10. Πρακτική εξάσκηση</p>
B	<p>1. Μορφές προπονητικής εξάσκησης στη τοξοβολία</p>
	<p>2. Προπόνηση φυσικής κατάστασης στη τοξοβολία (προπόνηση αντοχής, δύναμης, ισορροπίας)</p> <p>3. Προπονητικά προγράμματα φυσικής κατάστασης προσαρμοσμένα στη τοξοβολία</p> <p>4. Πρακτική εξάσκηση</p> <p>5. Ιδιαιτερότητες προπόνησης αρχάριων τοξοτών</p> <p>6. Ιδιαιτερότητες προπόνησης νεαρών τοξοτών</p>

	7. Εξέλιξη προπονητικής εξάσκησης στη τοξοβολία
	8. Πρακτική εφαρμογή δοκιμασιών/τεστ αξιολόγησης της τοξευτικής απόδοσης

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ) – Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Ολυμπιακό Τόξο
Διδάσκων	Αλέξανδρος Νασούλας Καθηγητής Φυσικής Αγωγής , Προπονητής τοξοβολίας, Προπονητής Εθνικής Ομάδας τοξοβολίας Ολυμπιακού τόξου.
Περιεχόμενα	1. Ιδιαιτερότητες της τοξοβολίας σε αθλητές ΑΜΕΑ (ολυμπιακό τόξο)
	2. Περιγραφή βασικής τεχνικής τοξοβολίας σε αθλητές ΑΜΕΑ (ολυμπιακό τόξο)
	3. Προσαρμοσμένη διδασκαλία της βασικής τεχνικής για αθλητές ΑΜΕΑ (ολυμπιακό τόξο)
	4. Ειδική προπόνηση αθλητών τοξοβολίας ΑΜΕΑ (ολυμπιακό τόξο)

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ) – Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ – Ολυμπιακό Τόξο
Διδάσκων	Κατερίνα Πλακούδα Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής , Διεθνής Κριτής Τοξοβολίας
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Κανονισμοί τοξοβολίας 2. Κανονισμοί τοξοβολίας ολυμπιακού τόξου 3. Κανονισμοί τοξοβολίας αγώνα κατάταξης – ολυμπιακοί γύροι ολυμπιακού τόξου 4. Κανονισμοί τοξοβολίας ατομικού ολυμπιακού τόξου 5. Κανονισμοί τοξοβολίας ομαδικού ολυμπιακού τόξου 6. Ο ρόλος και οι αρμοδιότητες του κριτή τοξοβολίας στο ολυμπιακό τόξο

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ) – Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ – Σύνθετο Τόξο
Διδάσκων	Αλέξανδρος Παμβουξόγλου Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας σύνθετου τόξου
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Δομή της προπόνησης 2. Περιοδικότητα – προπονητικοί κύκλοι 3. Στόχοι και σχεδιασμός της προπόνησης 4. Γενικές αρχές φυσικής κατάστασης και ενεργιακές ανάγκες 5. Προπονητική νεαρών τοξοβόλων 6. Η παιδαγωγική προσέγγιση του προπονητή σε παιδιά και ενήλικες 7. Η επιλογή του τόξου 8. Η έννοια του πρωταθλητισμού-Μοντέλα προπόνησης επαγγελματιών

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ) – Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ – Σύνθετο Τόξο
Διδάσκων	Αλέξανδρος Παμβουξόγλου Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας σύνθετου τόξου
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Τεχνική του σύνθετου τόξου 2. Μέθοδοι και μέσα εκμάθησης της τεχνικής 3. Μέθοδοι αξιολόγησης τεχνικής τεχνικών λαθών 4. Κοινά τεχνικά λάθη (κοιτάζοντας τον τοξότη) 5. Κοινά τεχνικά λάθη (κοιτάζοντας το στόχο) 6. Μέθοδοι αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης στην τοξοβολία 7. Μεθοδολογία διόρθωσης λαθών στην εκτέλεση της βασικής τεχνικής

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ) – Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ – Σύνθετο Τόξο
Διδάσκων	Αλέξανδρος Παμβουξόγλου Καθηγητής Φυσικής Αγωγής , Προπονητής τοξοβολίας σύνθετου τόξου
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Προπονητικό πλάνο και τα μέρη αυτού 2. Γενική φυσική κατάσταση του σύνθετου τόξου 3. Ειδική φυσική κατάσταση του σύνθετου τόξου 4. Αγωνιστική προετοιμασία 5. Η ρύθμιση του τόξου στο προπονητήριο-τεχνικές 6. Ειδική αγωνιστική προετοιμασία αθλητών τοξοβολίας 7. Αγωνιστική προπόνηση και αξιολόγηση 8. Ειδικά θέματα για το σύνθετο (target panic, τραυματισμοί, κ.ά.) 9. Βασική τεχνική σε αρχάριους τοξότες

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ) – Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ – Σύνθετο Τόξο
Διδάσκων	Αλέξανδρος Παμβουξόγλου Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας σύνθετου τόξου
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Αποτελεσματικές μέθοδοι διδασκαλίας και τρόποι παρουσίασης της τεχνικής 2. Παρατήρηση & τρόποι διόρθωσης της τεχνικής στο σύνθετο 3. Αρχές ανατροφοδότησης 4. Ενδεικτική μεθοδολογία- οργάνωσης του μαθήματος της τεχνικής σε αρχαρίους 5. Πρωτόκολλα και η χρήση αυτών 6. Σχέδιο αξιολόγησης διαφόρων σταδίων στην εξέλιξη της τεχνικής της τοξοβολίας

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ) – Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ – Σύνθετο Τόξο
Διδάσκων	Αλέξανδρος Παμβουξόγλου Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής τοξοβολίας σύνθετου τόξου
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Προπονητικό πλάνο αθλητή 2. Η δομή της προπόνησης 3. Προπόνηση φυσικής κατάστασης 4. Η προετοιμασία του σύνθετου τόξου και η ρύθμισή του 5. Η ρύθμιση του τόξου στο προπονητήριο 6. Αξιολόγηση τεχνικής αθλητών σύνθετου τόξου 7. Η εισαγωγή αθλητών στο σύνθετο τόξο 8. Ασφάλεια 9. Πρακτική εξάσκηση

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ) – Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ – Σύνθετο Τόξο
Διδάσκων	Αλέξανδρος Παμβουξόγλου Καθηγητής Φυσικής Αγωγή , Προπονητής τοξοβολίας σύνθετου τόξου
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ιδιαιτερότητες της τοξοβολίας σε αθλητές ΑΜΕΑ (σύνθετο τόξο) 2. Περιγραφή βασικής τεχνικής τοξοβολίας σε αθλητές ΑΜΕΑ (σύνθετο τόξο) 3. Προσαρμοσμένη διδασκαλία της βασικής τεχνικής για αθλητές ΑΜΕΑ (σύνθετο τόξο) 4. Ειδική προπόνηση αθλητών τοξοβολίας ΑΜΕΑ (σύνθετο τόξο)

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ) – Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ – Σύνθετο Τόξο
Διδάσκων	Κατερίνα Πλακούδα Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Διεθνής Κριτής Τοξοβολίας
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Κανονισμοί τοξοβολίας σύνθετου τόξου 2. Κανονισμοί ασφάλειας στην τοξοβολία (σύνθετο τόξο) 3. Κανονισμοί τοξοβολίας αγώνα κατάταξης – ολυμπιακοί γύροι σύνθετου τόξου 4. Κανονισμοί τοξοβολίας ατομικού σύνθετου τόξου 5. Κανονισμοί τοξοβολίας ομαδικού σύνθετου τόξου 6. Ο ρόλος και οι αρμοδιότητες του κριτή τοξοβολίας στο σύνθετο τόξο

Αίθουσα διδασκαλίας: Ανοικτό Ολυμπιακό Προπονητήριο Τοξοβολίας «Ευαγγελία Α. Ψάρρα» (ΟΑΚΑ) – Αίθουσα διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ANATOMIA
Διδάσκων	Παρασκευή Μάλλιου Καθηγήτρια Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Φυσικοθεραπεύτρια Αναστασία Μπενέκα Καθηγήτρια Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Περιεχόμενα	1. Είδη Ιστών, οστών και αρθρώσεων στο ανθρώπινο σώμα. Οστά του κεφαλιού
	2. Είδη μυών και κινήσεων στο ανθρώπινο σώμα
	3. Περιγραφή και συνδεσμολογία σπονδυλικής στήλης. Περιγραφή οστών και θωρακικού κλωβού
	4. Οστά και σύνδεσμοι της ωμικής ζώνης
	5. Οστά και σύνδεσμοι του αγκώνα, του πήχη και της άκρας χείρας
	6. Οστά και σύνδεσμοι της λεκάνης και της άρθρωσης του ισχίου
	7. Οστά και σύνδεσμοι της άρθρωσης του γόνατος
	8. Οστά και σύνδεσμοι της ποδοκνημικής άρθρωσης
	9. Μύες του αυχένα και της ράχης
	10. Μύες της ωμικής ζώνης
	11. Μύες του αγκώνα, του πήχη και της άκρας χείρας
	12. Μύες της κοιλιάς, της πυέλου και του ισχίου
	13. Μύες των κάτω άκρων: γόνατο και ποδοκνημική

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Διδασκαλίας City Unity College (e-learning)

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Γιώργος Νάσσης Διδάκτωρ Εργοφυσιολογίας, MSc – PhD
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Χημική δομή ανθρωπίνου σώματος και λειτουργία κυττάρου 2. Βασικές έννοιες που σχετίζονται με τον αθλητισμό (ομοιόσταση, νευρομυϊκός έλεγχος) 3. Αίμα και λειτουργία της καρδιάς 4. Αναπνευστική λειτουργία 5. Λειτουργία του νευρικού συστήματος 6. Μυϊκό σύστημα και έλεγχος της κίνησης 7. Ορμονικό σύστημα

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Γιώργος Νάσσης Διδάκτωρ Εργοφυσιολογίας, MSc – PhD
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης 2. Αερόβια προπόνηση και προσαρμογές 3. Αναερόβια προπόνηση και προσαρμογές 4. Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης και προσαρμογές 5. Ρύθμιση του μεταβολισμού 6. Καταγραφή του προπονητικού φορτίου και των προσαρμογών 7. Αξιολόγηση αθλητικών ικανοτήτων

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Διδάσκων	Γιώργος Βασιλόπουλος Φυσικοθεραπευτής
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Μηχανική του ανθρώπινου σώματος 2. Θεωρία της κινητικής ενέργειας 3. Λειτουργία του άνω άκρου - Η σημασία της ωμοπλάτης 4. Λειτουργία του κάτω άκρου και του κορμού 5. Πρόληψη τραυματισμών στο άθλημα της τοξοβολίας και τοξοβολία σε μικρές ηλικίες 6. Περιδέσεις, σύγχρονες αντιλήψεις 7. Σύγχρονη αντιμετώπιση της τενοντίτιδας σε αθλητές τοξοβολίας 8. Σύγχρονη αντιμετώπιση της μυϊκής θλάσης σε αθλητές τοξοβολίας 9. Σύγχρονη αντιμετώπιση των κακώσεων των συνδέσμων σε αθλητές τοξοβολίας 10. Κατανόηση των μηχανισμών επούλωσης τραυματισμών 11. Αντιμετώπιση τραυματισμών στον αγώνα - πρώτες βοήθειες

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
Διδάσκων	Γεώργιος Πίγκος, MSc, PhD Διδάκτωρ Αθλητικής Βιομηχανικής
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. Είδη μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου- εφαρμογών) Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας 8. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές) 9. Δύναμη Αδράνειας, Ανάλυση Μοχλών, Είδη μοχλών 10. Δυνάμεις Ροπής, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος 11. Κιναίσθηση και Κινηματικά ερεθίσματα. Ασκήσεις: Χώρου – Χρόνου 12. Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας 13. Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης 14. Εφαρμογή της Βιοκινητικής Υποστήριξης στον Προπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών Ηλικιών 15. Διαφοροποιήσεις στο μυϊκό σύστημα Αναπτυξιακών Ηλικιών. Διαφοροποίηση της μυϊκής απόδοσης ανάλογα με το φύλο 16. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ
Διδάσκων	Μιχαλοπούλου Μαρία Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Ζέτου Ελένη Αναπλ. Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ανάλυση αθλητικών δεξιοτήτων στην Τοξοβολία 2. Μαθησιακή Διαδικασία και δημιουργία κινητικών προγραμμάτων. Αξιολόγηση της μάθησης αθλητικών δεξιοτήτων 3. Προσοχή και Μνήμη, χαρακτηριστικά της και η σχέση της με τη μάθηση 4. Παρουσίαση, ανάλυση δεξιοτήτων (λέξεις κλειδιά) 5. Επίδειξη, καθοδήγηση (είδη), βίντεο 6. Σχεδιασμός Εξάσκησης, Εφαρμογή της θεωρίας στην πράξη 7. Ανατροφοδότηση, διόρθωση λαθών 8. Παρακίνηση, Καθορισμός στόχων, ενίσχυση 9. Αυτο-ομιλία, είδη τρόποι 10. Από το παιχνίδι στην προπόνηση και έναρξη ενασχόλησης αθλητών, εξειδίκευση 11. Η αθλητική αριστεία και παράγοντες που την επηρεάζουν 12. Η ατομική τακτική και πως αναπτύσσεται

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Διδασκαλίας City Unity College (e-learning)

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Διδάσκων	Δημήτρης Γαργαλιάνος, Ph.D., M.P.E., Dipl., B.P.E., B.I.R. Αναπληρωτής Καθηγητής Οργάνωσης & Διοίκησης του Αθλητισμού, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Περιεχόμενα	<p>1. Τα οφέλη του αθλητισμού</p> <p>2. Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ - Ορισμός του μάνατζμεντ / αθλητικού μάνατζμεντ - Οργανόγραμμα</p> <p>3. Δεξιότητες / ρόλοι του αθλητικού μάνατζερ</p> <p>4. Αξίες - Όραμα – Αποστολή</p> <p>5. Θέση στόχων</p> <p>6. Βασικές αρχές του μάνατζμεντ (Σχεδιασμός / Οργάνωση / Ηγεσία / Έλεγχος / Αξιολόγηση)</p> <p>7. Οργάνωση αθλητικού σωματείου</p> <p>8. Συμβολή του μάνατζμεντ στην προπονητική διαδικασία</p> <p>9. Διπλή Καριέρα των αθλητών</p> <p>10. Μοντέλο παροχής υπηρεσιών προς τους αθλητές</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	<p>1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας,</p> <p>2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός)</p> <p>3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία)</p> <p>4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα)</p> <p>6. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων)</p> <p>8. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος)</p> <p>5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων)</p> <p>7. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων)</p> <p>9. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά)</p> <p>10. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Διδασκαλίας City Unity College

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στη μεθοδολογία έρευνας 2. Μεθοδολογία, μέθοδοι και δεδομένα 3. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας: Σκοπός – χρησιμότητα – έλεγχος πηγών 4. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας: Μέθοδοι αναζήτησης πηγών – προβλήματα 5. Ερωτηματολόγιο: Τρόπος κατασκευής και είδη ερωτήσεων 6. Ερωτηματολόγιο: Χρησιμότητα και εφαρμογή στην προπονητική διαδικασία 7. Καταχώρηση ερευνητικών δεδομένων και τρόπος ανάλυσης και χρήσης τους 8. Βασικές αρχές συγγραφής μιας εργασίας: Μέρη & δομή της εργασίας

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα Διδασκαλίας City Unity College (e-learning)

Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

	Σεπτέμ- βριος	Οκτώ- βριος	Νοέμ- βριος	Δεκέμ- βριος	Ιανουά- ριος	Φεβρουά- ριος	Μάρτιος	Απρίλιος	Μάϊος
Ανατομία									
Φυσιολογία	X								
Εργοφυσιολογία			X	X					
Φυσικοθεραπεία						X		X	
Βιομηχανική			X			X			
Κινητική Μάθηση							X		
Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού						X			
Αθλητική Ψυχολογία	X		X			X		X	
Αθλητική Παιδαγωγική	X		X						
Μεθοδολογία Έρευνας	X							X	
Γενική Προπονητική		X	X			X			
Τεχνική ανάλυση		X	X			X			
Ειδική Προπονητική		X	X			X			
Μεθοδολογία Διδασκαλίας		X	X			X			
Ειδικά θέματα		X	X			X			
Προπονητική εξάσκηση		X	X			X			
Κανονισμοί						X			
Εξετάσεις									X

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. 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 δέκα (10) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης.
Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικό μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τεσσάρων (4) ώρες.
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.

B. Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση (e-Learning)

Το διδακτικό έργο στο πλαίσιο της παρούσας σχολής περιλαμβάνει την **εξ' αποστάσεως εκπαίδευση**. Το περιεχόμενο της εκπαιδευτικής ύλης είναι σε μορφή πολυμέσων, δηλαδή όχι μόνο κείμενο, 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.

B1. Εφαρμογή

Στο πλαίσιο της σχολής δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση (έως του 30% των ωρών). Πριν την έναρξη των μαθημάτων της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης θα γίνει παρουσίαση της πλατφόρμας και 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 εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Με τη μέθοδο αυτή θα καλυφθούν μαθήματα του ΚΥΚΛΟΥ/ΤΟΜΕΑ 1-2 των ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ, τα οποία είναι κοινά για όλους τους σπουδαστές. Η υποχρεωτική παρουσία για την Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση εξασφαλίζεται ως εξής: Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που θα προγραμματιστούν με Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση θα παρουσιάζονται μέσω της

ηλεκτρονικής πλατφόρμας. Κάθε σπουδαστής θα έχει τη δυνατότητα να κάνει χρήση των προσωπικών του κωδικών που θα του δοθούν κατά την έναρξη της Σχολής, ώστε να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της τηλε-εκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις. Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση άτομα με εξουσιοδότηση (διοίκηση σχολής, διευθυντής, αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ). Οι διδάσκοντες καθηγητές θα έχουν την δυνατότητα να μεταφέρουν σε ψηφιακή μορφή ανακοινώσεις, την διδακτέα ύλη, βιντεοσκοπημένη παράδοση μαθημάτων, ερωτηματολόγιο με δυνατότητα αυτόματης απάντησης, και ότι άλλο θα μπορούσε να διευκολύνει την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση. Η εφαρμογή θα καταγράφει σε βάση δεδομένων τη χρονική διάρκεια σε λεπτά της ώρας την παραμονή των χρηστών-σπουδαστών σε κάθε μάθημα, και τα δεδομένα αυτά θα είναι προσβάσιμα από τα εξουσιοδοτημένα άτομα.

B2. Παρουσίες

Η υποχρεωτική παρουσία για την Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση εξασφαλίζεται ως εξής: Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που έχουν προγραμματιστεί με Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση καθώς και η ακριβής ώρα και ημέρα καθορίζονται με την έναρξη της σχολής προπονητών. Κάθε σπουδαστής έχει τη δυνατότητα να κάνει χρήση των προσωπικών του κωδικών που θα του δοθούν κατά την έναρξη της Σχολής από τους διαχειριστές του προγράμματος Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευσης, να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της τηλε-εκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις κατά τη διάρκεια διεξαγωγής αυτών. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα υποβολής ερωτήσεων και της πλήρους επικοινωνίας με τον εκπαιδευτή προκειμένου να ζητήσουν τυχόν διευκρινήσεις. Επίσης, ο εκπαιδευτής έχει τη δυνατότητα υποβολής ερωτήσεων προς τους εκπαιδευόμενους όποτε αυτός/ή το κρίνει σκόπιμο.

Γ. 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.

Δ. 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.

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 εικοσαημέρου (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 της εξεταστικής επιτροπής, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τα μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.

3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στα μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
4. Η Εξεταστική Επιτροπή αφού διαγράψει τα τυχόν κενά στα φύλλα απαντήσεων, καταμετρά τα γραπτά και τα αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμά τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια παραδίδονται στο Δ/ντη 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 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
Μαθήματα	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές εξετάσεις	Αξιολόγηση εργασιών	Πρακτικές εξετάσεις
Αθλητική Ψυχολογία		100%			
Αθλητική Παιδαγωγική		100%			
Μεθοδολογία Αθλ. Έρευνας		100%			
Γενική Προπονητική		100%			
Τεχνική ανάλυση		80%			20%
Ειδική Προπονητική		100%			
Μεθοδολογία Διδασκαλίας		100%			
Προπονητική εξάσκηση		20%			80%
Ειδικά θέματα		100%			
Κανονισμοί		100%			
Εξετάσεις		100%			

Κανονισμός Διεξαγωγής Εξετάσεων

Ο παρόν κανονισμός που εγκρίθηκε στη 5η συνεδρίαση στις 10/09/2018 από την Επιτροπή Διοίκησης της Σχολής Προπονητών Τοξοβολίας Γ΄ Κατηγορίας-Αθήνα, κωδικοποιεί τις απλές και αντικειμενικές προϋποθέσεις διεξαγωγής αδιάβλητων γραπτών, προφορικών και πρακτικών εξετάσεων. Για την εφαρμογή του Κανονισμού θεωρείται ως δεδομένο το αίσθημα ευθύνης και αξιοπρέπειας των εξεταστών, των εποπτών και των εξεταζόμενων, απέναντι στη διαδικασία των εξετάσεων.

A. Οργάνωση και διαδικασία διεξαγωγής των εξετάσεων

1. Τη γενική ευθύνη εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων του τμήματος, έχει ο Δ/ντής της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για τον ορισμό εποπτών, την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
2. Ως επιτηρητές των εξετάσεων ορίζονται από τον Δ/ντη της Σχολής, εκπαιδευτές ή/και λοιποί συνεργάτες της Σχολής Προπονητών.
3. Τα θέματα των εξετάσεων εισηγείται αυτός ή αυτοί που δίδαξαν το μάθημα, και σε περίπτωση απουσίας του ή κωλύματος, τα θέματα θέτει και εισηγείται άλλος εκπαιδευτικός της σχολής, που ορίζεται με πράξη του Δ/ντη της Σχολής ή ο ίδιος ο Διευθυντής.
4. Στην περίπτωση προφορικής και πρακτικής εξέτασης, η εξέταση λαμβάνει χώρα κατά ομάδα τριών τουλάχιστον εξεταζόμενων σπουδαστών, κατόπιν ανάρτησης ονομαστικού πίνακα με ημερομηνία και ώρα προσέλευσης κατά ομάδα σπουδαστών.
5. Για τη διεξαγωγή των γραπτών εξετάσεων, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, χορηγούνται τυπωμένα ερωτηματολόγια στα οποία οι εξεταζόμενοι συμπληρώνουν τα προσωπικά τους στοιχεία.
6. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση διακρίνεται σε δύο μέρη μέγιστης διάρκειας του κάθε μέρους τριών (3) ωρών. Στο 1^ο τρίωρο οι συμμετέχοντες εξετάζονται στα μαθήματα του Κύκλου/Τομέα 3 – Μαθήματα Ειδίκευσης, ενώ στο 2^ο τρίωρο στα μαθήματα των Κύκλων/Τομέων 1-2 – Γενικά Μαθήματα.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδο ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

8. Ο Διευθυντής της Σχολής συγκροτεί τριμελή επιτροπή εξετάσεων αποτελούμενη από τον ίδιο και δύο μέλη του διδακτικού προσωπικού της σχολής που έχουν την ευθύνη διεξαγωγής των εξετάσεων, συγκέντρωσης και κλήρωσης των θεμάτων, καθώς τέλος τη βαθμολόγηση των γραπτών των σπουδαστών και την εξαγωγή και ανακοίνωση της βαθμολογίας τους.

B. Υποχρεώσεις και δικαιώματα σπουδαστών

1. Δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις έχουν οι σπουδαστές που η παρακολούθησή τους χαρακτηρίστηκε ως επαρκής. (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 στην εξεταστική περίοδο)
2. Για να γίνουν δεκτοί στις εξετάσεις πρέπει να έχουν μαζί τους την αστυνομική τους ταυτότητα ή διαβατήριο. Πριν την έναρξη της σχολής γίνεται από τους επιτηρητές έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας ή διαβατηρίου.
3. Πρέπει να βρίσκονται στην αίθουσα 15' λεπτά πριν την έναρξη της εξέτασης. Σε περίπτωση καθυστέρησης προσέλευσης άνω των 15' λεπτών, δεν επιτρέπεται στο/η σπουδαστή/τρια να εξεταστεί. Οι σπουδαστές που καθυστερούν (εντός του 15λεπτου) δεν δικαιούνται επέκτασης του χρόνου εξέτασης τους, ενώ απαγορεύεται η απομάκρυνση τους από την αίθουσα πριν τη συμπλήρωση μισής ώρας από τη διανομή των θεμάτων.
4. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης απαγορεύεται η χρήση οποιασδήποτε συσκευής που επιτρέπει ηλεκτρονική επικοινωνία (κινητού τηλεφώνου, tablet, smart watch κτλ.) οποιουδήποτε τύπου (WiFi, GPRS κτλ.). Η τυχόν εμφάνιση τέτοιας συσκευής από τον εξεταζόμενο θεωρείται αυτόματα χρήση και κατά συνέπεια το γραπτό μηδενίζεται.
5. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης, η έξοδος τους από την αίθουσα των εξετάσεων γίνεται μόνο με τη συνοδεία επιτηρητή.
6. Δεν επιτρέπεται να συνεργάζονται με οπουδήποτε τρόπο μεταξύ τους ή με άλλο άτομο.
7. Απαγορεύεται η κατανάλωση καφέ, αναψυκτικών και τροφίμων μέσα στις αίθουσες των εξετάσεων. Επιτρέπονται μόνο μπουκαλάκια με νερό, οι κάτοχοι των οποίων οφείλουν να παίρνουν μαζί τους όταν φεύγουν.
8. Κατά την αποχώρησή τους παραδίδουν το γραπτό τους επιδεικνύοντας στον επιτηρητή την αστυνομική τους ταυτότητα ή το διαβατήριο και υπογράφουν στον ονομαστικό

κατάλογο σπουδαστών. Οι επιτηρητές με αυτοκόλλητες ετικέτες καλύπτουν τα προσωπικά στοιχεία που αναγράφονται στα γραπτά.

9. Μετά την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων έχουν το δικαίωμα (εντός πέντε (5) ημερών) να δουν το γραπτό τους και να ζητήσουν διευκρινίσεις για τη βαθμολογία τους, εφόσον το επιθυμούν. Τα γραπτά και τα έντυπα που αφορούν τα αποτελέσματα των προφορικών και πρακτικών εξετάσεων φυλάσσονται με ευθύνη του Δ/ντη της Σχολής.

Γ. Υποχρεώσεις και δικαιώματα επιτηρητών

1. Οφείλουν να βρίσκονται στις αίθουσες εξετάσεων 15' πριν την έναρξη της εξέτασης και βοηθούν να τακτοποιηθούν οι φοιτητές σύμφωνα με τον τρόπο που επιτάσσει η αξιοπιστία της εξεταστικής διαδικασίας.

2. Σε περίπτωση σοβαρού κωλύματος, ενημερώνουν εγκαίρως τον Δ/ντή της Σχολής ο οποίος ρυθμίζει την αναπλήρωσή τους με κάποιον που περιλαμβάνεται στον κατάλογο των επιτηρητών.

3. Πριν την έναρξη της εξέτασης μονογράφουν πάνω δεξιά τις κόλες αναφοράς των εξεταζόμενων.

4. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης μεριμνούν για την επακριβή εφαρμογή των κανόνων συμπεριφοράς των εξεταζόμενων.

5. Αναγράφουν στον πίνακα (ή ανακοινώνουν προφορικά) την ώρα έναρξης και λήξης της εξέτασης και ειδοποιούν τους εξεταζόμενους 60', 30' και 10' λεπτά προ της λήξης της.

6. Δεν επιτρέπουν την παρουσία στις αίθουσες των εξετάσεων ατόμων που δεν σχετίζονται με την εξεταστική διαδικασία.

7. Σε περίπτωση κατά την οποία οι επιτηρητές αντιληφθούν εξεταζόμενο να μην συμμορφώνεται με τις παραγράφους Β.4, Β.6 του κανονισμού εξετάσεων, έχουν το δικαίωμα να του κάνουν προφορική παρατήρηση, ή να του ζητήσουν να αλλάξει θέση.

8. Σε κάθε περιστατικό αντιγραφής απομακρύνουν τον εξεταζόμενο (και κάθε άλλον εμπλεκόμενο) από την αίθουσα, κατακρατούν το γραπτό του, το οποίο και παραδίδουν ξεχωριστά στον Δ/ντη της Σχολής έχοντας κάνει πάνω του τη σχετική επισήμανση.

9. Με την ολοκλήρωση της προβλεπόμενης διάρκειας της εξέτασης διακόπτουν τους εξεταζόμενους και συγκεντρώνουν τα γραπτά. Τα καταμετρούν, τα αριθμούν και τα παραδίδουν στον Δ/ντή της Σχολής.

10. Κατά την παράδοση των γραπτών ελέγχουν τα στοιχεία ταυτότητας των φοιτητών και τους ζητούν να υπογράψουν στον ονομαστικό κατάλογο σπουδαστών που έχουν παραλάβει από τον Δ/ντή της Σχολής.

Δ. Αξιολόγηση-Τράπεζα Θεμάτων

Πριν την έναρξη των εξετάσεων Επιτροπή που ορίζεται από την Επιτροπή Διοίκησης συνεδριάζει και κληρώνει τα θέματα των γραπτών εξετάσεων όπως αυτές έχουν οριστεί και κατατεθεί από το εκπαιδευτικό προσωπικό στον Δ/ντή της Σχολής. Οι γραπτές εξετάσεις αποτελούνται από ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών (multiple-choice), σύμφωνα με τις κατευθύνσεις και προτάσεις των υπευθύνων που δίδαξαν κάθε γνωστικό αντικείμενο και μπορούν να έχουν απαντήσεις τύπου «ΣΩΣΤΟ – ΛΑΘΟΣ» ή/και μέχρι τέσσερις (4) επιλογές απαντήσεων για κάθε ερώτημα ανάλογα με τις ώρες διδασκαλίας. Ο διδάσκων κάθε γνωστικού αντικείμενου παράλληλα με τις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής παραδίδει στον Διευθυντή της Σχολής και τη σωστή απάντηση κάθε ερώτησης.

Ο αριθμός των θεμάτων ανά γνωστικό αντικείμενο προσδιορίζεται από τη σχέση τέσσερα (4) θέματα ανά 10 ώρες εκπαίδευσης. Στον πίνακα απεικονίζονται τα θέματα (αριθμοί) ανά γνωστικό αντικείμενο.

Για κάθε γνωστικό αντικείμενο εξάγεται βαθμός στην κλίμακα 0-10. Η βαθμολογική βάση επιτυχούς εξέτασης είναι το πέντε (5) για κάθε γνωστικό αντικείμενο. Στα γνωστικά αντικείμενα που ο συμμετέχων συγκεντρώσει βαθμό μικρότερο του πέντε (5) παραπέμπει σε επαναληπτική εξέταση.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΥΚΛΟΥ/ΤΟΜΕΑ 1 ΓΕΝΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ / ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ Βαθμός ανά ερώτημα	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
Ανατομία	15/6=1,33	6
Φυσιολογία	10/4=2,50	4
Εργοφυσιολογία	15/6=1,33	6
Φυσικοθεραπεία	15/6=1,33	6
Βιομηχανική	15/6=1,33	6
ΣΥΝΟΛΟ		28

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΥΚΛΟΥ/ΤΟΜΕΑ 2 ΓΕΝΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ / ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ Βαθμός ανά ερώτημα	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
Κινητική Μάθηση	15/6=1,33	6
Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	15/6=1,33	6
Αθλητική Ψυχολογία	30/12=0,83	12
Αθλητική Παιδαγωγική	10/4=2,50	4
Μεθοδολογία Αθλ. Έρευνας	10/4=2,50	4
ΣΥΝΟΛΟ		32

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΥΚΛΟΥ/ΤΟΜΕΑ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ / ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ Βαθμός ανά ερώτημα	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
Ολυμπιακό Τόξο		
Γενική Προπονητική	20/8=1,25	8
Τεχνική Ανάλυση	25/10=1,00	10
Ειδική Προπονητική	20/8=1,25	8
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	15/6=1,33	6
Προπονητική Εξάσκηση	10/4=2,50	4
Ειδικά θέματα	5/2=5,00	2
Κανονισμοί	5/2=5,00	2
Σύνολο ολυμπιακό τόξο		40
Σύνθετο τόξο		
Γενική Προπονητική	10/4=2,50	4
Τεχνική Ανάλυση	10/4=2,50	4
Ειδική Προπονητική	10/4=2,50	4
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	5/2=5,00	2
Προπονητική Εξάσκηση	5/2=5,00	2
Ειδικά θέματα	5/2=5,00	2
Κανονισμοί	5/2=5,00	2
ΣΥΝΟΛΟ σύνθετο τόξο		20
ΣΥΝΟΛΟ		60
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ		120

Χορήγηση Διπλώματος

Προπονητή Τοξοβολίας Γ' Κατηγορίας

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Τοξοβολίας 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.