



ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ
ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΑΣ
Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ –
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Αθήνα 2022

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 νομιμότητά 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.»

Η Σχολή Προπονητών αθλήματος Μοτοσυκλέτας Γ' Επιπέδου θα υλοποιηθεί στις Σέρρες σύμφωνα με ΥΠΠΟΑ/270986/23.09.2021 απόφαση του Αναπληρωτή Προϊσταμένου της Γενικής Διεύθυνσης Οργάνωσης Αθλητισμού του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού «Ίδρυση Σχολής Προπονητών αθλήματος Μοτοσυκλέτας Γ' Επιπέδου στις

Σέρρες» (ΦΕΚ 4862/Β/21-10-2021 ως τροποπ. Με το ΦΕΚ 5633/Β/2.12.2021) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους :

1. ΣΚΑΜΑΓΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. ΚΑΡΑΔΕΝΙΖΛΟΓΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, υπάλληλος της ΓΓΑ, ως μέλος.
3. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, υπάλληλος της ΓΓΑ, ως μέλος.
4. ΤΣΕΣΜΕΛΗ ΜΑΡΙΑ, Πρόεδρος της ΑΜΟΤΟΕ., ως μέλος
- 5.ΚΟΡΕΛΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ, Ταμίας της ΑΜΟΤΟΕ, ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η κα ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο ΚΑΜΠΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ, Καθηγητής Κινητικής Ανάπτυξης, του Τομέα Προπονητικής του ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ.

Πρόγραμμα Σπουδών

A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών αθλήματος Μοτοσυκλέτας Γ' Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά τα οποία είναι θεωρητικά και σε ειδικά μαθήματα τα οποία περιλαμβάνουν αφενός θεωρητικά, αφετέρου πρακτικά. Οι συμμετέχοντες στη Σχολή Προπονητών υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

1. Κύκλος/Τομέας 1 & 2: Γενικά μαθήματα

	Μαθήματα 1^{ου} Κύκλου	Ώρες		Μαθήματα 2^{ου} κύκλου	Ώρες
1.	Ανατομία	12	1.	Κινητική Μάθηση	10
2.	Φυσιολογία	12	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	10

3.	Εργοφυσιολογία	12	3.	Αθλητική Ψυχολογία	12
4.	Φυσικοθεραπεία	10	4.	Αθλητική Παιδαγωγική	10
5.	Βιομηχανική	12	5.	Μεθοδολογία αθλητικής έρευνας	10
6.	Αθλητική Διαιτολογία	10			
	Σύνολο ωρών	68		Σύνολο ωρών	52

2. Κύκλος/Τομέας 3: Γενικά & Ειδικά μαθήματα

	Μαθήματα 3^{ου} Κύκλου	Ώρες		Μαθήματα 3^{ου} Κύκλου	Ώρες
1.	Γενική προπονητική	20	1.	Τεχνική Ανάλυση	30
			2.	Ειδική Προπονητική	20
			3.	Ειδικά θέματα (Αντιντόπινγκ 5 ώρες)	20
			4.	Κανονισμοί	10
			5.	Μεθοδολογία διδασκαλίας	30
			6.	Προπονητική εξάσκηση	60
	Σύνολο	20		Σύνολο	160

Στους τομείς 1-2 περιλαμβάνονται μόνο θεωρητικά μαθήματα που θεωρούνται σημαντικά για το αντικείμενο, ενώ στον τομέα 3 περιλαμβάνονται και θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα, κυρίως ειδικού περιεχομένου.

Τα θεωρητικά μαθήματα πραγματοποιούνται σε αίθουσα, φυσική ή ψηφιακή και αποτελούν μαθήματα επιστημονικού υποβάθρου, αποσκοπούν δε στην απόκτηση γνώσεων κατανόησης βασικών

εννοιών, συστημάτων και λειτουργιών, προκειμένου οι υποψήφιοι/ες να αποκτήσουν σημαντικό επιστημονικό «εξοπλισμό» που θα τους καταστήσει ικανούς να διαχειριστούν προπονητικά ζητήματα με ολιστικό τρόπο.

Πρακτικά είναι τα μαθήματα που αποσκοπούν στην εφαρμογή της θεωρίας στο πεδίο και στην απόκτηση δεξιοτήτων εφαρμογής του προπονητικού σχεδιασμού (υλοποίηση).

3. Πρακτική Άσκηση, εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη

Η πρακτική άσκηση των πενήντα (50) ωρών είναι υποχρεωτική και πραγματοποιείται είτε με την εποπτεία, είτε με την καθοδήγηση «μεντόρων» προπονητών, είτε με επίβλεψη διοικητικών φορών ή άλλων εξουσιοδοτημένων λειτουργών. Η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:

A. Παρακολούθηση αγώνων που διοργανώνονται από την ομοσπονδία ή με την άδειά της, οποιασδήποτε κατηγορίας, η οποία πρέπει να πιστοποιείται από την διοργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση – Σύλλογος – Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

B. Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προ εθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας η οποία πρέπει να πιστοποιείται από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα και σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

Η πρακτική άσκηση δεν εντάσσεται στην εξεταστική περίοδο και δεν συνυπολογίζεται στον βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων είναι η ψηφιακή αίθουσα, (εξ αποστάσεως διδασκαλία), φυσικές αίθουσες που θα επιλεγούν γι αυτό το σκοπό, καθώς και εξωτερικοί χώροι πρακτικής εφαρμογής (πίστες).

1. Κύκλος/Τομέας 1 & 2: Γενικά μαθήματα

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Τόπος	Ψηφιακή πλατφόρμα
Περιεχόμενα	Ανατομία της ποδοκνημικής I
	Ανατομία της ποδοκνημικής II
	Ανατομία του γόνατος I
	Ανατομία του γόνατος II
	Ανατομία του ισχίου I
	Ανατομία του ισχίου II
	Ανατομία της σπονδυλικής στήλης I
	Ανατομία της σπονδυλικής στήλης II
	Ανατομία του άνω άκρου (ώμος, αγκώνας, καρπός) I
	Ανατομία του άνω άκρου (ώμος, αγκώνας, καρπός) II
	Κατάγματα κ κατάγματα κόπωσης I
	Κατάγματα κ κατάγματα κόπωσης II

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Εισαγωγή στη Φυσιολογία και στην ομοιόσταση
	Χημική σύσταση του σώματος - Δομή και οργάνωση του κυττάρου
	Νευρικό σύστημα
	Φυσιολογία του μυός
	Καρδιαγγειακό σύστημα I
	Καρδιαγγειακό σύστημα II
	Αναπνευστικό σύστημα
	Φυσιολογία των νεφρών
	Ενδοκρινικό σύστημα
	Γαστρεντερικό Σύστημα
	Αίμα και ανοσοποιητικό σύστημα
	Ανασκόπηση - Ανακεφαλαίωση

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Εισαγωγή στην Επιστήμη της Άσκησης- Η Άσκηση ως Ερέθισμα
	Μεταβολισμός Άσκησης
	Βασική Εργοφυσιολογία Καρδιαγγειακού Συστήματος
	Βασική Εργοφυσιολογία Αναπνευστικού Συστήματος
	Βασική Εργοφυσιολογία Νευρικού Συστήματος
	Βασική Εργοφυσιολογία Μυϊκού Συστήματος
	Μηχανισμός Μυϊκής Σύσπασης
	Χαρακτηριστικά μυϊκών ινών και μυϊκή απόδοση
	Μηχανισμός Εμφάνισης Γενικών Φυσιολογικών Προσαρμογών
	Βασικές Προπονητικές Προσαρμογές στο Μεταβολισμό
	Βασικές Προπονητικές Προσαρμογές στο Καρδιοαναπνευστικό Σύστημα
	Βασικές Προπονητικές Προσαρμογές στο Νευρομυϊκό Σύστημα

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Συνδεσμικές κακώσεις στην ποδοκνημική – πρόληψη και διαχείριση τραυματισμού I
	Συνδεσμικές κακώσεις στην ποδοκνημική – πρόληψη και διαχείριση τραυματισμού II
	Συνδεσμικές κακώσεις στο γόνατο - πρόληψη και διαχείριση τραυματισμού I
	Συνδεσμικές κακώσεις στο γόνατο - πρόληψη και διαχείριση τραυματισμού II
	Κακώσεις μηνίσκων του γόνατος - πρόληψη και διαχείριση τραυματισμού
	Πρόσθιος επιγονατιδομηριαίος πόνος

	Τραυματισμοί στην ΣΣ - πρόληψη και διαχείριση τραυματισμού I
	Τραυματισμοί στην ΣΣ - πρόληψη και διαχείριση τραυματισμού II
	Μυϊκοί τραυματισμοί - πρόληψη και διαχείριση τραυματισμού
	Κατάγματα κ κατάγματα κόπωσης - διαχείριση τραυματισμού

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (12 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Εφαρμοσμένη Βιοκινητική στην αθλητική κίνηση (Διαφοροποίηση και εστιασμός της κίνησης)
	Βιοκινητική παρέμβαση με στόχο την τεχνική βελτίωση ανάλογα με τις παρατηρούμενες ανατομικές ιδιαιτερότητες των παιδιών
	Μηχανικό μοντέλο του μυός, Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών, Μυϊκός κάματος, Μηχανικές ιδιότητες των μυών και εφαρμογή αυτών
	Σχέση γωνίας και απόδοσης της παραγόμενης μυϊκής δύναμης. Ελαστική ενέργεια :Δέσμευση κατά την προδιάταση και απόδοση
	Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας
	Κινησιόγραμμα της αθλητικής κίνησης. Βασικές αρχές για την ανάλυση κίνησης στο Kick Boxing. Μέθοδος προσδιορισμού του κέντρου βάρους του σώματος. Προσδιορισμός του κέντρου της άρθρωσης. Εφαρμοσμένη Βιοκινητική ανάλυση των διαφορετικών Φάσεων της κίνησης
	Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης. Κατανόηση της τεχνικής εκτέλεσης κινήσεων

	Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού
--	--

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Ενεργειακές πηγές κατά την άσκηση
	Μεταβολισμός υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών
	Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση βάρους σώματος
	Βασικές αρχές διατροφής
	Διατροφή πριν τον αγώνα/προπόνηση
	Διατροφή κατά τη διάρκεια του αγώνα/της προπόνησης
	Διατροφή μετά τον αγώνα/την προπόνηση
	Ισοζύγιο νερού στον οργανισμό
	Βιταμίνες, πρωτεΐνες και συμπληρώματα διατροφής
	Περιοδισμός Διατροφικών Αναγκών

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Εισαγωγή στην Κινητική Μάθηση
	Ταξινόμηση Δεξιοτήτων-Εφαρμοσμένη προσέγγιση της Κινητικής Απόδοσης και της Κινητικής Μάθησης
	Μεθόδευση Πληροφοριών και Λήψη Απόφασης
	Αισθητηριακή συνεισφορά στην επιδέξια εκτέλεση
	Παραγωγή κίνησης και κινητικά προγράμματα
	Ατομικές Διαφορές και Κινητικές Ικανότητες
	Προετοιμασία της Μαθησιακής Εμπειρίας
	Υποστηρίζοντας τη Μαθησιακή Εμπειρία
	Οργάνωση της Μαθησιακής Εμπειρίας
	Παροχή Ανατροφοδότησης στη Μαθησιακή Εμπειρία

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Βασικές αρχές μάνατζμεντ
	Λειτουργίες του αθλητικού Μάνατζμεντ
	Αθλητικός Καταναλωτής
	Αθλητικό Μάρκετινγκ – γενικές αρχές
	Χορηγία
	Η αθλητική Βιομηχανία
	Αθλητικές διοργανώσεις –αρχές, εφαρμογές
	Εθελοντισμός στις αθλητικές διοργανώσεις
	Αρχές επικοινωνίας στον αθλητισμό
	Ηγεσία

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Καθορισμός Στόχων
	Παρακίνηση
	Νοερή Απεικόνιση
	Αυτοδιάλογος
	Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση
	Άγχος-Στρες-Διέγερση I
	Άγχος-Στρες-Διέγερση & Τεχνικές Χαλάρωσης II
	Επικοινωνία
	Ηγεσία
	Αυτοπεποίθηση
	Ηθική
	Ψυχολογία Τραυματισμών

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Αποτελεσματική διδασκαλία
	Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής
	Προγραμματισμός/Σχεδιασμός διδασκαλίας
	Καθορισμός στόχων & επιλογή περιεχομένων
	Άμεσα στίλ διδασκαλίας
	Έμμεσα στίλ διδασκαλίας
	Περιβάλλον μάθησης & Θετική πειθαρχία
	Αξιολόγηση της προόδου και της μάθησης
	Αξιολόγηση της διδασκαλίας

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Εισαγωγή στη Μεθοδολογία Έρευνας
	Στάδια μιας Έρευνας
	Σκοπός & υποθέσεις της Έρευνας
	Οριοθετήσεις & περιορισμοί της Έρευνας
	Εσωτερικές & Εξωτερικές απειλές
	Τύποι & διακρίσεις μεταβλητών της Έρευνας - Θεωρητικοί & λειτουργικοί ορισμοί της Έρευνας
	Δείγμα & δειγματοληψία στην Έρευνα
	Είδη Έρευνας
	Είδη Έρευνας I: Πειραματική Έρευνα & Πειραματικοί Σχεδιασμοί
	Είδη Έρευνας II: Έρευνα με Ερωτηματολόγιο - Συνέντευξη

2. Κύκλος/Τομέας 3: Γενικά & Ειδικά μαθήματα

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Εισαγωγή στην επιστήμη της προπόνησης
	Μέθοδοι προπόνησης και στοιχεία επιβάρυνσης
	Προπόνηση αντοχής I
	Προπόνησης αντοχής II
	Προπόνησης αντοχής III
	Προπόνησης δύναμης I
	Προπόνηση δύναμης II
	Προπόνηση δύναμης III
	Προπόνησης ευλυγισίας I
	Προπόνησης ευλυγισίας II
	Προπόνηση ταχύτητας και ευκινησίας I
	Προπόνηση ταχύτητας και ευκινησίας II
	Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης
	Προπόνηση στα στάδια ανάπτυξης I
	Προπόνηση στα στάδια ανάπτυξης II
	Προπόνηση στα στάδια ανάπτυξης III
	Προπόνηση τεχνικής και συναρμοστικών ικανοτήτων I
	Προπόνηση τεχνικής και συναρμοστικών ικανοτήτων II
	Περιοδικότητα I
	Περιοδικότητα II

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (30 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Θα παρουσιαστούν περιεχόμενα των ειδικών τεχνικών εκτέλεσης των αγωνισμάτων μοτοσυκλέτας (motogr, motocross κλπ), καθώς και στοιχεία αξιολόγησης και προπόνησης τεχνικής

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Θα παρουσιαστούν οι μέθοδοι προπόνησης που αξιοποιούνται στα αγώνισματα μοτοσυκλέτας, θα αναλυθούν τα στοιχεία της προπονητικής επιβάρυνσης και η περιοδικότητα, σε επίπεδο τμημάτων υποδομών, σωματειακό και εθνικών ομάδων.

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (20 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Ρύθμιση τεχνικού εξοπλισμού, θέση αναβάτη, επιλογή μηχανής, συντήρηση, τραυματισμοί χρήσης, αντιτόπιγκ.

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (10 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Διοργάνωση αγώνων, γενικοί κανονισμοί, δελτία, κάρτα υγείας, υποχρεώσεις/δικαιώματα αθλητών-προπονητών, κανονισμοί στα αγώνισματα (motogr, motocross κλπ).

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (30 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Χαρακτηριστικά του προπονητή, αποτελεσματικές μέθοδοι διδασκαλίας, τρόποι παρουσίασης της εκτέλεσης των τεχνικών στα αγώνισματα, παρατήρηση και διόρθωση τεχνικών λαθών, προσαρμογές σε αρχάριους, προσαρμογές στα διαφορετικά αγώνισματα (motogr, motocross κλπ).

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (60 διδακτικές ώρες)
Περιεχόμενα	Προπόνηση τεχνικών στοιχείων για όλες τις ηλικίες/επίπεδα. Προπόνηση στα διαφορετικά αγωνίσματα (motogr, motocross κλπ). Προπόνηση των ειδικών φυσικών ικανοτήτων.

Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Μαθήματα	2022						
	4	5	6	7	8	9	10
Ανατομία						■	
Φυσιολογία						■	
Εργοφυσιολογία				■			
Φυσικοθεραπεία						■	
Βιομηχανική	■						
Αθλητική Διαιτολογία			■				
Κινητική Μάθηση		■					
Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού			■				
Αθλητική Ψυχολογία		■					
Αθλητική Παιδαγωγική			■				
Μεθοδολογία αθλητικής έρευνας		■					
Γενική προπονητική						■	
Τεχνική Ανάλυση		■	■				
Ειδική Προπονητική						■	■
Ειδικά θέματα				■			
Κανονισμοί				■		■	■
Μεθοδολογία διδασκαλίας						■	
Προπονητική εξάσκηση				■		■	■
Εξετάσεις							■

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

- ✓ Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται στα 45 λεπτά. Μετά τη λήξη κάθε διδακτικής ώρας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών, ενώ ο μέγιστος ημερήσιος αριθμός ωρών διδασκαλίας ανά ημέρα κατάρτισης, καθορίζεται σε οκτώ (8).
- ✓ Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικού μέρους μικτών μαθημάτων δίνεται η δυνατότητα να πραγματοποιείται συνεχόμενα και μέχρι τρεις (3) ώρες.
- ✓ Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην φυσική ή ψηφιακή αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων, παρά μόνο σε ειδικές περιπτώσεις κατ' εξαίρεση.
- ✓ Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξή της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

B. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η παρακολούθηση μπορεί να θεωρείται επιτυχής εφόσον καταγράφεται:

- ✓ επάρκεια από πλευράς παρουσιών,
- ✓ συμμετοχή στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης),
- ✓ συμμετοχή στις εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα)

Οι Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ των οποίων τα ΠΠΣ περιλαμβάνουν αντίστοιχα με το παρόν πρόγραμμα μαθήματα, μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς που αναγράφονται στα πτυχία ή τις αναλυτικές

βαθμολογίες που θα προσκομίσουν. Το παραπάνω ισχύει κατ' αναλογία και για απόφοιτους άλλων αντίστοιχων σχολών της ΓΓΑ.

Γ. Επάρκεια παρακολούθησης

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, ανέρχονται κατ' ελάχιστο σε 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Η επάρκεια παρακολούθησης των υποψηφίων πιστοποιείται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επάρκειας παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων έτσι ώστε στις τελικές εξετάσεις να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται.
3. Σε περίπτωση που υποψήφιος/α κατά τη διάρκεια της φοίτησης στη Σχολή, συμπληρώσει αριθμό απουσιών μεγαλύτερο από τον προβλεπόμενο, τότε με απόφαση του Δ/ντη της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Υποψήφιος/α της παραπάνω περίπτωσης χάνει το δικαίωμα συμμετοχής στις τελικές εξετάσεις.

Δ. Μέτρα προστασίας λόγω covid-19.

1. Το ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθημάτων μπορεί να τροποποιείται 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 πραγματοποιούνται τηρουμένων όλων των απαραίτητων μέτρων που καθορίζονται από τις σχετικές επίκαιρες διατάξεις και τις οδηγίες της υγειονομικής επιτροπής στο πλαίσιο αποφυγής της διασποράς του κορωνοϊού.

3. Ο Οδηγός σπουδών μπορεί να τροποποιείται 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 της Σχολής, ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι/ες θα εξεταστούν γραπτά και πρακτικά σ' όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιούνται 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, του ελέγχου καταλληλότητας των χώρων, διαθεσιμότητας των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη μιας τριμελούς επιτροπής αποτελούμενης από τον 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 προσαρμογή των μεθόδων εξέτασης αναφορικά με ανάπηρους υποψήφιους, οι οποίοι πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, προσκόμισαν σχετικό πιστοποιητικό/ά από δημόσιες δομές.

7. Εάν υποψήφιος/α 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 και με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, χορηγούνται στους/ις εξεταζόμενους/ες, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χαρτιού-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται έλεγχος ταυτοπροσωπείας των εξεταζόμενων από τους επιτηρητές.
3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον/ην επιτηρητή/ήτρια, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
4. Ο/Η επιτηρητής/ήτρια αφού διαγράψει τα τυχόν κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος του κειμένου θεμάτων/απαντήσεων, 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 παραδίδει τον φάκελο των γραπτών μαζί με την κατάσταση στο Δ/ντη της Σχολής.
5. **Η διαδικασία διεξαγωγής των εξετάσεων μπορεί να τροποποιείται σε περίπτωση που δεν υπάρχει δυνατότητα δια ζώσης εξέτασης. Η τροποποίηση αυτή, θα προσαρμόζεται με τις επίκαιρες διατάξεις και τα μέτρα προστασίας της Δημόσιας Υγείας στο πλαίσιο αποφυγής της διασποράς του κορωνοϊού SARS-CoV-2, που θα ισχύουν κατά τη διάρκεια της σχολής και θα πραγματοποιείται 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. που στο ΠΠΣ τους περιλαμβάνουν σχετικά μαθήματα με τα μαθήματα του προγράμματος σπουδών της σχολής, μπορούν να αιτηθούν αναγνώρισης των σχετικών μαθημάτων των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς που αναγράφονται στο πτυχίο ή την αναλυτική βαθμολογία που θα προσκομίσουν.
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 ενδεικτικά ανά μάθημα ως εξής:

Μαθήματα	Τρόπος αξιολόγησης				
	Ανάπτυξη	Πολλαπλές επιλογές	Προφορικά	Εργασίες	Πρακτική
Ανατομία					
Φυσιολογία					
Εργοφυσιολογία					
Φυσικοθεραπεία					
Βιομηχανική					
Αθλητική Διαιτολογία					
Κινητική Μάθηση					
Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού					

Αθλητική Ψυχολογία					
Αθλητική Παιδαγωγική					
Μεθοδολογία αθλητικής έρευνας					
Γενική προπονητική					
Τεχνική Ανάλυση					
Ειδική Προπονητική					
Ειδικά θέματα					
Κανονισμοί					
Μεθοδολογία διδασκαλίας					
Προπονητική εξάσκηση					

Χορήγηση Διπλώματος Προπονητή Μοτοσυκλέτας Γ' Κατηγορίας

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών αθλήματος Μοτοσυκλέτας Γ' Κατηγορίας έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι προσκόμισαν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, πιστοποιούν επαρκή παρακολούθηση και επιτυχή συμμετοχή στις 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.