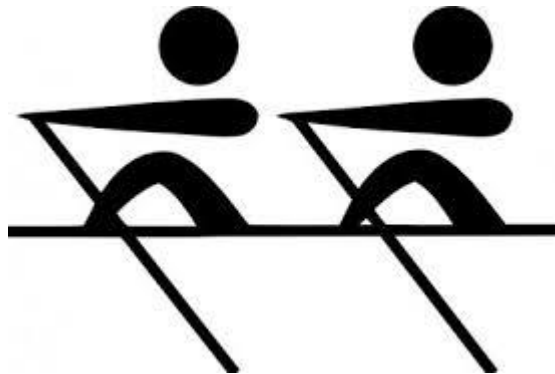


ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΙΛΑΘΛΩΝ  
ΝΑΥΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ



«ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ »

## ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ



Θεσσαλονίκη 2018-19

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ .....	II
1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ .....	1
2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ –ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ.....	2
3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	3
4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ .....	6
5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ .....	15
6. ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ.....	17
7. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	20
8. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΠΡΠΟΠΟΝΗΤΗ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ .....	23

## **1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

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 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.»

## **2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ –ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ**

Η Ενιαία Σχολή Προπονητών Γ΄ Κατηγορίας Κωπηλασίας θα υλοποιηθεί στην Θεσσαλονίκη σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ/ΓΔΟΑ/ΔΑΑ/ΤΠΕΑ/172440/7154/3280/1190/18-4-2018, (ΦΕΚ 1583, Β΄/8-5-2018), και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. **ΜΠΟΥΡΙΚΑΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. **ΟΛΓΑ ΠΛΑΚΙΑ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. **ΦΡΟΣΩ ΣΤΑΥΡΟΓΙΑΝΝΗ**, υπάλληλος της ΓΓΑ, ως μέλος.
4. **ΚΑΡΡΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**, Πρόεδρος της Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ, ως μέλος.
5. **ΓΙΑΝΝΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ**, Ομοσπονδιακή προπονήτρια της Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ., ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι **ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ** και **ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **κ. ΒΡΑΜΠΙΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**, Καθηγητής Εργοφυσιολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

### 3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον πίνακα.

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ/ ΑΛΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ (ΕΛΑΧΙΣΤΗ)	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΩΡΩΝ
Γ	300 (270)*	(30)* ώρες	50 ώρες	6 Μήνες	350 ώρες

\*Το σύνολο των ωρών είναι 300. Οι αριθμοί σε παρένθεση απεικονίζουν τη δυνατότητα συνδυασμού διδακτικών ωρών και εργασιών

#### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Κοπηλασίας 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:

#### ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2- ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

##### ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	ΩΡΕΣ	ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	ΩΡΕΣ
1. Ανατομία (Εξ' απ.)	10	1. Κινητική Μάθηση	10
2. Φυσιολογία	10	2. Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού (Εξ' απ.)	10
3. Εργοφυσιολογία (Εξ' απ.)	10	3. Αθλητική Ψυχολογία (Εξ' απ.)	10
4. Φυσικοθεραπεία	10	4. Αθλητική Παιδαγωγική (Εξ'	10

				απ.)	
5.	Βιομηχανική(Εξ' απ.)	10	5.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (Εξ' απ.)	10
6.	Αθλητική Διαιτολογία	10			
7.	Πρώτες βοήθειες	10			
ΣΥΝΟΛΟ		70	ΣΥΝΟΛΟ		50

### ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
	Γενική Προπονητική (Εξ' απ.)	20		Τεχνική ανάλυση στοιχείων του αθλήματος 10 Θεωρία-10 Πράξη	20
				Ειδική Προπονητική (Εθνική ομάδα, Σωματεία, Ανάπτυξη - ΑμΕΑ)	40
				Ρύθμιση Σκαφών1 10 Θεωρία-10 Πράξη	20
				Παράκτια 6 Θεωρία- 4 Πράξη	10
				Κανονισμοί- Αγώνες	10
				Μεθοδολογία Διδασκαλίας 15 Θεωρία- 5 Πράξη	20
				Προπονητική Εξάσκηση	30
<b>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ</b>					
Σύσταση - Οργάνωση - Διοίκηση Κωπηλατικών Σωματείων					6
Αντιντόπινγκ					4
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>					<b>180</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 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. Τα θεωρητικά μαθήματα με τις e-learning διαλέξεις προσφέρονται με ψηφιακή πλατφόρμα και οι λεπτομέρειες αναφέρονται παρακάτω στον οδηγό σπουδών.

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.

## **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 στον βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

#### 4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

##### Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

<b>1. Τίτλος</b>	<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10 ώρες) Εξ' αποστάσεως</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΔΙΤΣΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Αν. Καθηγητής ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>1. Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου</b>
	<b>2. Εισαγωγή &amp; Οργανικά συστήματα</b>
	<b>3. Δέρμα</b>
	<b>4. Μύες</b>
	<b>5. Οστά &amp; Αρθρώσεις</b>
	<b>6. Ωμική ζώνη και άνω άκρα</b>
	<b>7. Μύες της άκρας χειρός</b>
	<b>8. Μυϊκή ενέργεια στο σύμπλεγμα καρπού</b>
	<b>9. Κάτω άκρα</b>
	<b>10. Άρθρωση του γόνατος.</b>
	<b>11. Ποδοκνημική άρθρωση και άκρος πόδας</b>

<b>2. Τίτλος</b>	<b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΔΙΤΣΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Αν. Καθηγητής ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>1. Ενεργειακός Μεταβολισμός</b>
	<b>2. Λειτουργία του Καρδιαγγειακού Συστήματος</b>
	<b>3. Καρδιαγγειακές Προσαρμογές</b>
	<b>4. Μυϊκές Ίνες και Μυϊκή Συστολή</b>
	<b>5. Νευρομυϊκές Προσαρμογές</b>
	<b>6. Αναπνευστική Λειτουργία</b>
	<b>7. Ο Μηχανισμός της Θερμορύθμισης</b>
	<b>8. Οξειδωτικό Στρες και Αντιοξειδωτική Ικανότητα</b>

<b>3. Τίτλος</b>	<b>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες) Εξ' αποστάσεως</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΣ ΚΟΣΜΑΣ, Καθηγητής ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>1. Ανθρωπομετρικά Χαρακτηριστικά</b>
	<b>2. Αερόβια Ικανότητα - Μέθοδοι Προσδιορισμού</b>
	<b>3. Αναερόβιο Γαλακτικό Κατώφλι - Μέθοδοι Προσδιορισμού</b>
	<b>4. Οικονομία – Μέθοδοι Προσδιορισμού</b>
	<b>5. Ισχύς- Μέθοδοι Προσδιορισμού</b>
	<b>6. Οξείες και Χρόνιες Προσαρμογές στην Προπόνηση</b>



	7. Ορμονικές Ανισορροπίες και Υπερπροπόνηση
	8. Μακροχρόνιος Αθλητικός Σχεδιασμός στον Νεαρό Αθλητή
	9. Προπόνηση Δύναμης
	10. Προπόνηση σε Υψόμετρο

4. Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ (10 ώρες)
Διδάσκων	ΓΚΙΟΥΖΕΛΗΣ ΓΙΑΣΕΜΗΣ -Καθηγητής Φυσικής Αγωγής-Φυσικοθεραπευτής
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αθλητικές Κακώσεις Πρόληψη και Αποκατάσταση</li> <li>2. Είδη και χαρακτηριστικά αθλητικών κακώσεων</li> <li>3. Αιτιολογία αθλητικών κακώσεων</li> <li>4. Αξιολόγηση κάκωσης και φυσικής κατάστασης</li> <li>5. Σύνδρομα υπέρχρησης</li> <li>6. Ειδικές μέθοδοι αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων (Κινησιοθεραπεία, Μάλαξη, Περίδεση κλπ)</li> <li>7. Φυσικά μέσα στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων (θερμοθεραπεία-κρυοθεραπεία-υδροθεραπεία κλπ)</li> <li>8. Προγράμματα Φυσικοθεραπείας για αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων</li> <li>9. Πρόληψη Αθλητικών Κακώσεων</li> </ol>

5. Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10 ώρες) Εξ' αποστάσεως
Διδάσκων	ΚΕΛΛΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ, Καθηγητής ΑΠΘ
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενικές Αρχές Βιοκινητικής - Μυοσκελετικό σύστημα , Ερειστικό σύστημα</li> <li>2. Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμεων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης</li> <li>3. Μηχανικός άξονας οστών – Δημιουργία κινησιογράμματος</li> <li>4. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας</li> <li>5. Μηχανικό μοντέλο του μυός, Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών, Μυϊκός κάματος, Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών</li> <li>6. Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου-εφαρμογών)</li> <li>7. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή</li> <li>8. Είδη μοχλών, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος</li> <li>9. Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης</li> </ol>

	<b>10. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού</b>
--	---

<b>6. Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΚΟΪΔΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, Αν. Καθηγήτρια ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διατροφικές Ανάγκες</li> <li>2. Ρύθμιση Σωματικού βάρους και Αθλητική Απόδοση</li> <li>3. Διατροφικές Συστάσεις, Πριν, Κατά τη Διάρκεια και Μετά την Προπόνηση ή τον Αγώνα</li> <li>4. Η Σημασία της Ενυδάτωσης</li> <li>5. Συμπληρώματα Διατροφής</li> </ol>

<b>7. Τίτλος</b>	<b>ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΚΥΡΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ-Γενικός Ιατρός- Διασώστης</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πνιγμός (φυσιολογία, δευτερεύων πνιγμός ,αντιμετώπιση)</li> <li>2. Απώλεια συνείδησης (λιποθυμία), απελευθέρωση αεραγωγού.</li> <li>3. Κρίσεις (επιληψίας, υπογλυκαιμίας, άσθματος)</li> <li>4. Διάστρεμμα, κατάγμα, θλάση.</li> <li>5. Δείγματα (θαλάσσια ζώα ,μέλισσα ,φίδια κ.α.)</li> <li>6. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση, χρήση απινιδωτή ΑΕΑ.</li> <li>7. Βασικές αρχές ναυαγοσωστικής</li> <li>8. Πρόληψη-κανόνες ασφαλείας</li> <li>9. Βασικές αρχές διάσωσης-επικοινωνία προπονητών</li> <li>10. Έξοδος θύματος από το νερό-εξοπλισμός πισίνας , θάλασσας</li> </ol>

<b>8. Τίτλος</b>	<b>ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΓΡΟΥΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Καθηγητής ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές</li> <li>2. Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση</li> <li>3. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά</li> <li>4. Έρευνα &amp; κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας</li> </ol>

	5. Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα)
	6. Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά
	7. Μνήμη και κινητική συμπεριφορά
	8. Αντίληψη – Προσοχή και ο ρόλος στην κινητική απόδοση

<b>9. Τίτλος</b>	<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ &amp; ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 ώρες) Εξ' αποστάσεως</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΠΙΣΚΙΤΖΗ ΧΡΥΣΑ – SPORT MANAGEMENT MSc</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διοίκηση αθλητικών οργανισμών-βασικές αρχές Management</li> <li>2. Διαχείριση αθλητικών εγκαταστάσεων-μελέτη περίπτωσης ολυμπιακού κωπηλατοδρομίου</li> <li>3. Διοργάνωση αθλητικών γεγονότων</li> <li>4. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού- Ηγεσία-Εθελοντισμός</li> <li>5. New Media και αθλητισμός</li> <li>6. Αθλητικό Marketing – βασικές αρχές marketing - μελέτη περίπτωσης στη κωπηλασία (summer camp)</li> <li>7. Αρμοδιότητες Προπονητή</li> <li>8. Αθλητισμός και Ηθική</li> </ol>

<b>10. Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες) Εξ' αποστάσεως</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ ΣΥΜΕΩΝ, Καθηγητής ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας)</li> <li>2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός)</li> <li>3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία)</li> <li>4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα)</li> <li>5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων)</li> <li>6. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων)</li> </ol>

	7. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων)
	8. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος)
	9. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά)
	10. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)

<b>11. Τίτλος</b>	<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (10 ώρες) Εξ' αποστάσεως</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΟΥΡΑΤΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, Καθηγήτρια ΑΠΘ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην Παιδαγωγική – Ετυμολογία και Ορισμοί</li> <li>2. Εξέλιξη και αντικείμενο της Αθλητικής Παιδαγωγικής</li> <li>3. Σύγχρονο σύστημα Φυσικής Αγωγής</li> <li>4. Διάρθρωση του σύγχρονου συστήματος Φυσικής Αγωγής</li> <li>5. Σκοποί και στόχοι Φυσικής Αγωγής</li> <li>6. Σωματική ανάπτυξη των παιδιών</li> <li>7. Αξιολόγηση της σωματικής ανάπτυξης των παιδιών</li> <li>8. Κινητική ανάπτυξη των παιδιών</li> <li>9. Βασικές κινητικές ικανότητες των παιδιών</li> <li>10. Φυσική δραστηριότητα των παιδιών</li> </ol>

<b>12. Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 ώρες) Εξ' αποστάσεως</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΝΙΚΟΛΑΚΗ ΕΥΓΕΝΙΑ- MSc - Υπ. Διδάκτωρ ΕΚΠΑ-ΣΕΦΑΑ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στις Νέες Τεχνολογίες</li> <li>2. Εισαγωγή στη μεθοδολογία έρευνας</li> <li>3. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας: Σκοπός – Χρησιμότητα – Μέθοδοι αναζήτησης πηγών -Έλεγχος πηγών – Προβλήματα</li> <li>4. Ερωτηματολόγιο: Χρησιμότητα και εφαρμογή στην προπονητική διαδικασία -Τρόπος κατασκευής και είδη ερωτήσεων</li> <li>5. Καταχώρηση ερευνητικών δεδομένων και τρόπος ανάλυσης και χρήσης τους</li> <li>6. Βασικές αρχές συγγραφής μιας εργασίας: Μέρη &amp; δομή της εργασίας</li> </ol>

--	--

<b>13. Τίτλος</b>	<b>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 ώρες) Εξ' αποστάσεως</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>ΠΑΤΙΚΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Αν. Καθηγητής ΑΠΘ (8 ώρες) ΑΡΓΥΡΑΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ MSc., Καθ. Φυσ. Αγωγής (12 ώρες)</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προπονητικές Αρχές</li> <li>2. Ιδιότητες Φυσικής Κατάστασης <ol style="list-style-type: none"> <li>A) Δύναμη</li> <li>B) Αντοχή</li> <li>Γ) Ταχύτητα</li> <li>Δ) Κινητικότητα-Ευλυγισία-Συντονισμός</li> </ol> </li> <li>3. Τεχνική</li> <li>4. Προπονητικός Σχεδιασμός</li> <li>5. Μηχανισμοί Παραγωγής Ενέργειας</li> <li>6. Προπόνηση Αναπτυξιακών Κατηγοριών</li> </ol>

<b>14. Τίτλος</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (20 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Καθηγητής Φ.Α- τ. Ομοσπονδιακός Προπονητής ΕΚΟΦΝΣ 10 Ώρες θεωρητικό-10 ώρες πρακτικό</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διαμόρφωση – Εξέλιξη τεχνικής.</li> <li>2. Καθορισμός κωπηλατικών στυλ.</li> <li>3. Βασική θέση του κωπηλάτη</li> <li>4. Τεχνική Διπλών κουπιών</li> <li>5. Τεχνική πλευρικής κωπηλασίας</li> </ol>

<b>15. Τίτλος</b>	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (40 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>POSTIGLIONE GIOVANNI, FISA COACHING DIRECTOR and INTERNATIONAL ROWING CONSULTANT, Τεχνικός Σύμβουλος Εθνικής Ομάδας ΕΚΟΦΝΣ.</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ:</b>
	<b>1. ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ</b>
	<b>2. ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ</b>
	<b>3. ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ</b>
	<b>4. ΑΜΕΑ</b>

<b>16. Τίτλος</b>	<b>ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΚΑΦΩΝ (20 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, Καθηγητής Φ.Α- τ.Ομοσπονδιακός Προπονητής ΕΚΟΦΝΣ- 10 Ώρες θεωρητικό-10 Ώρες πρακτικό</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σκάφος-Κατασκευή – Υλικά – Τύπος-Μέρη σκάφους – Τύποι και ιδιαιτερότητες σκαλμών.</li> <li>2. Κουπί – τύποι κουτάλας</li> <li>3. Προϋποθέσεις</li> <li>4. Όργανα μέτρησης – αναγκαία μέσα.</li> <li>5. Σημεία ρύθμισης σκάφους</li> <li>6. Σκαλμός</li> <li>7. Υποπόδια</li> <li>8. Διαδρομές</li> </ol>

<b>17. Τίτλος</b>	<b>ΠΑΡΑΚΤΙΑ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΓΚΟΥΝΤΟΥΛΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Καθηγητής Φ.Α-Προπονητής Παράκτιας 6 Ώρες θεωρητικό-4 Ώρες πρακτικό</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ιστορική αναδρομή-Ονοματολογία σκάφους- Χαρακτηριστικά -Διαφορές σε σχέση με τα σκάφη Ολυμπιακής Κωπηλασίας -Ρυθμίσεις.</li> <li>2. Βασικές γνώσεις Μετεωρολογίας – Ανεμολόγιο- Βαρομετρικό- Θαλάσσια Αύρα.</li> <li>3. Προετοιμασία σκάφους και αθλητή πριν το νερό - Ασφάλεια- Σενάρια κινδύνου στη θάλασσα και αντιμετώπιση τους</li> <li>4. Πρακτική εξάσκηση τεχνικών ασφάλειας σε πισίνα</li> <li>5. Πρακτική εξάσκηση παράκτιας</li> </ol>

<b>18. Τίτλος</b>	<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ-ΑΓΩΝΕΣ (10 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΤΣΟΓΚΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Καθηγητής Πληροφορικής, Διεθνής Διαιτητής Κωπηλασίας</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενικοί Κανονισμοί του Αθλήματος</li> <li>2. Αγωνίσματα –Προγράμματα- Συμμετοχές</li> <li>3. Προκηρύξεις Αγώνων</li> <li>4. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου κανονισμών.</li> </ol>

<b>19. Τίτλος</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, Καθηγητής Φ.Α- τ.Ομοσπονδιακός Προπονητής ΕΚΟΦΝΣ -15 ώρες Θεωρητικό-5 ώρες Πρακτικό</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χαρακτηριστικά προπονητή κωπηλασίας.</li> <li>2. Μέθοδοι διδασκαλίας της κωπηλατικής τεχνικής</li> <li>3. Βασικές αρχές της διδακτικής</li> <li>4. Παράγοντες που επηρεάζουν την εκπαίδευση των κωπηλατών.</li> <li>5. Γενικές προϋποθέσεις αρχαρίων.</li> <li>6. Σχεδιασμός και οργάνωση.</li> <li>7. Παρουσίαση όλης της τεχνικής. <ol style="list-style-type: none"> <li>I. Εισαγωγή – Προετοιμασία</li> <li>II. Επίδειξη – Παρουσίαση</li> <li>III. Πρακτική – Εφαρμογή</li> <li>IV. Ανατροφοδότηση</li> </ol> </li> <li>8. Εκμάθηση πρώτο επίπεδο- Δεύτερο επίπεδο-Τρίτο επίπεδο – Τελειοποίηση</li> <li>9. Σύνηθες λάθη της τεχνικής από νέους αθλητές (αιτίες – αποτελέσματα – Διόρθωση)</li> <li>10. Τρόποι διόρθωσης λαθών</li> </ol>

<b>20. Τίτλος</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30 ώρες)</b>
<b>Διδάσκοντες</b>	<b>ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, Καθηγητής Φ.Α- τ.Ομοσπονδιακός Προπονητής ΕΚΟΦΝΣ ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ- Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό ΣΕΦΑΑ-ΑΠΘ Θεσσαλονίκης ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ- Καθηγητής Φ.Α.-Ομοσπονδιακός Προπονητής ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ετήσιος Προπονητικός προγραμματισμός στην ξηρά και στο νερό</li> <li>2. Ασκησιολόγιο με ελεύθερα βάρη &amp; μηχανήματα</li> <li>3. Καλλιέργεια και εξάσκηση συναρμοστικών ικανοτήτων</li> <li>4. Εφαρμογή προπονητικού σχεδιασμού (Τύποι προπόνησης)</li> </ol>

<b>21. Τίτλος</b>	<b>ΣΥΣΤΑΣΗ-ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ (6 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΜΗΤΡΟΥΣΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, Καθηγητής Φ.Α., Έφορος Υλικού ΕΚΟΦΝΣ, Μέλος Επιτροπής Υλικού και Τεχνολογίας FISA</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>1. Σύσταση Αθλητικού Σωματείου</b>
	<b>2. Οργάνωση</b>
	<b>3. Διοίκηση</b>

<b>22. Τίτλος</b>	<b>ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ (4 ώρες)</b>
<b>Διδάσκων</b>	<b>ΚΑΡΡΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Πρόεδρος ΕΚΟΦΝΣ, Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ ΕΣΚΑΝ</b>
<b>Περιεχόμενα</b>	<b>1. Εννοιολογική Προσέγγιση</b>
	<b>2. Παρουσίαση Θεσμικού Πλαισίου</b>
	<b>3. Το Αντιντόπινγκ στην πράξη. Ελληνική και Διεθνής πραγματικότητα</b>
	<b>4. Πρακτικά ζητήματα</b>



## 5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	ΜΑΡΤΙΟΣ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΙΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ	
<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10) ΕΞΑΕ</b>			X					<b>ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ</b>
<b>ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10) ΕΞΑΕ</b>				X				
<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10) ΕΞΑΕ</b>					X			
<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (10) ΕΞΑΕ</b>					X			
<b>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)</b>	12/1 ΝΑΟΚΘ							
<b>ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10)</b>		9/2 ΝΑΟΚΘ						
<b>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10) ΕΞΑΕ</b>			X					
<b>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)</b>						1/6 ΝΑΟΚΘ		
<b>ΟΡΓ. &amp; ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10) ΕΞΑΕ</b>		X						
<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ (10) ΕΞΑΕ</b>		X						
<b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ(10)</b>		10/2 ΝΑΟΚΘ						
<b>ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (10)</b>		8/2 ΝΑΟΚΘ						
<b>ΑΝΤΙΤΟΠΙΝΓΚ (4)</b>	11/1 ΝΑΟΚΘ							
<b>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20) ΕΞΑΕ</b>				X				

<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (20)</b>	12/1 & 13/1  ΝΑΟΚΘ							
<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ(40)</b>			21/3 έως 24/3  ΝΑΟΚΘ					
<b>ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΚΑΦΩΝ (20)</b>						31/5 & 2/6  ΝΑΟΚΘ/ΝΟΘ		
<b>ΠΑΡΑΚΤΙΑ (10)</b>					11/5  ΝΑΟΚΘ			
<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20)</b>					10/5 & 12/5  ΝΑΟΚΘ/ΝΟΘ			
<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ- ΑΓΩΝΕΣ (10)</b>						15/6  ΝΑΟΚΘ		
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30)</b>						14/6, 15/6 & 16/6  ΝΑΟΚΘ-ΝΟΘ		
<b>ΣΥΣΤΑΣΗ- ΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ (6)</b>	11/1  ΝΑΟΚΘ							

## **6. ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

### **1. Θεωρητικά μαθήματα**

-Ναυτικός Αθλητικός Όμιλος Καλαμαριάς Θεσσαλονίκης

### **2. Πρακτικά μαθήματα**

Ναυτικός Αθλητικός Όμιλος Καλαμαριάς Θεσσαλονίκης - Ναυτικός Όμιλος  
Θεσσαλονίκης

### **A. Διάρκεια Διδασκαλίας**

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (5) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός των διδασκαλίας καθορίζεται σε έως (10) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης. Στο πρώτο τριήμερο λειτουργίας της Σχολής έως 12 ώρες ημερησίως  
Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικό μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) 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 έναρξή της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

### **Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση (e-Learning)**

Το διδακτικό έργο 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.

## Εφαρμογή

Τα μαθήματα του ΚΥΚΛΟΥ/ΤΟΜΕΑ 1-2 των ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ 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 Γενικού κύκλου σπουδών με τη μέθοδο της Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-Learning).

## Παρουσίες

Η υποχρεωτική παρουσία για την Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση εξασφαλίζεται ως εξής:

Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που έχουν προγραμματιστεί με Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση αναρτώνται κάθε Παρασκευή στις 12:00. 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 όποια ημέρα και ώρα της εβδομάδος επιθυμεί και από οποιοδήποτε σημείο μπορεί να έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο. Μετά το τέλος κάθε διάλεξης και στο επόμενο τριαντάλεπτο θα πρέπει ο σπουδαστής να απαντήσει οπωσδήποτε σε 4 απλές ερωτήσεις που αναφέρονται στο μάθημα, διαφορετικές για κάθε σπουδαστή, από ένα σύνολο προκαθορισμένων ερωτήσεων. Εάν οι δύο (2) τουλάχιστον απαντήσεις είναι σωστές, κατοχυρώνεται η παρουσία του σπουδαστή στο μάθημα. Σε αντίθετη περίπτωση θα πρέπει ο σπουδαστής να επαναλάβει την παρακολούθηση μέχρι να απαντήσει σωστά σε δύο (2) τουλάχιστον ερωτήσεις. Το διάστημα που έχει στη διάθεσή του για να κατοχυρώσει την παρουσία του στο μάθημα είναι 30 λεπτά μετά την ολοκλήρωση της διάλεξης και μέχρι τις 12:00 της επόμενης Παρασκευής.

## **B. Επιτυχής Παρακολούθηση**

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα γ) στις εργασίες υποχρεωτικές, (ατομικές ή ομαδικές έως τρία (3) άτομα σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα και για τα συγκεκριμένα μαθήματα), οι οποίες κατατίθενται πριν τις εξετάσεις και είναι προαπαιτούμενες για τη συμμετοχή στις εξετάσεις.

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

## **Γ. Επαρκής Παρακολούθηση**

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις τελικές εξετάσεις.
3. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντη της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

## **7. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

### **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 των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, 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.

### 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 (ατομικές ή ομαδικές έως τρία (3) άτομα υποχρεωτικές) (β) την τελική εξέταση (γραπτές 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/πρακτικές εξετάσεις	Αξιολόγηση εργασιών
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10)		100%		
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10)		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10)		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (10)		100%		
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)		100%		

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10)	100%			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)	100%			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)	100%			
ΟΡΓ.& ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10)	100%			
ΜΕΘΟΔ. ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ (10)	100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ(10)	100%			
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (10)	100%			
ΑΝΤΙΤΟΠΙΝΓΚ (4)	100%			
<b>ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</b>				
<b>ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ</b>				
<b>Μαθήματα</b>	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές/ Πρακτικές εξετάσεις	Αξιολόγηση εργασιών
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20)		100%		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (20)		50%	50%	ΝΑΙ/ΟΧΙ
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ(40)		50%	50%	ΝΑΙ/ΟΧΙ
ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΚΑΦΩΝ (20)		50%	50%	ΝΑΙ/ΟΧΙ
ΠΑΡΑΚΤΙΑ (10)		50%	50%	ΝΑΙ/ΟΧΙ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20)		50%	50%	ΝΑΙ/ΟΧΙ
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ-ΑΓΩΝΕΣ (10)		100%		
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30)			100%	
ΣΥΣΤΑΣΗ-ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ (6)		100%		



## **8. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΠΡΠΟΠΟΝΗΤΗ Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ**

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Κωπηλασίας 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.