

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΚΑΙ ΦΙΤΝΕΣ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΝΑΥΠΛΙΟ - ΑΘΗΝΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ 2022

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5 - 6
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	7 - 25
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	26-27
ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	28 - 31
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ	31 - 34

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 καταβαλλόμενο 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 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 Σωματικής Διάπλασης και Φίτνες Γ' Κατηγορίας σύμφωνα με την υπ' ΥΠΠΟΑ 457884/3-11-2021, διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

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

1. **ΜΑΜΕΚΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. **ΣΤΕΛΛΑ ΜΑΡΙΝΑ**, υπάλληλος της ΓΓΑ, ως μέλος.
3. **ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**, υπάλληλος της ΓΓΑ, ως μέλος.
4. **ΚΛΙΑΦΑ ΣΤΥΛΙΑΝΟ**, Αντιπρόεδρος της Π.Ο.Σ.Δ., ως μέλος
5. **ΜΠΑΙΛΗ ΖΩΗ**, Γενική Γραμματέας της Π.Ο.Σ.Δ., ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η ΚΙΟΥΡΤΣΟΓΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθύντρια της σχολής (σύμφωνα με την τροποποιητική απόφαση ΥΠΠΟΑ 02/02/2022 Α. Π.: 39528) ορίζεται η κ. **Πολλάτου Ελιζάνα**, αναπληρώτρια καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, με γνωστικό αντικείμενο την Εκμάθηση Δεξιοτήτων στη Ρυθμική και στη Γυμναστική για Όλους και διδακτικά αντικείμενα την Κινητική Μάθηση, την Παιδαγωγική Γυμναστική, την Κινητική Δημιουργικότητα, την Εκμάθηση Δεξιοτήτων με Μουσική και Ρυθμό, τον Αερόβιο Χορό και την (ειδικότητα) Άσκηση στα Γυμναστήρια (με το μάθημα Σύνθεση/ Χορογραφία Προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους) .

Επίσης, ως τεχνικός Διευθυντής ορίζεται ο κ. **Μιχαηλίδης Κων/νος**, **MSc.**

A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Σωματικής Διάπλασης και Φίτνες Γ' Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα όπου αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Γενικά Μαθήματα 1 ^{ος} κύκλος- Ώρες	Γενικά Μαθήματα 2 ^{ος} κύκλος- Ώρες	Μαθήματα Ειδίκευσης 3 ^{ος} κύκλος- Ώρες
Ανατομία-12 ώρες	Κινητική Μάθηση-10 ώρες	Γενική Προπονητική- 20 ώρες
Φυσιολογία-12 ώρες	Οργάνωση κ' Διοίκηση-10 ώρες	Ειδική Προπονητική- 20 ώρες
Εργοφυσιολογία-12 ώρες	Αθλητική Ψυχολογία-10 ώρες	Τεχνική Ανάλυση- 10 ώρες
Φυσικοθεραπεία-12 ώρες	Αθλητική Παιδαγωγική- 10 ώρες	Ειδικά Θέματα -20 ώρες (Αντιντόπινγκ-10 ώρες/Ιστορία του αθλήματος- 5 ώρες/Οργάνωση και Διαχείριση Προπονητηρίου Σωματικής διάπλασης & Φίτνες- 5 ώρες)
Βιομηχανική- 12 ώρες	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας- 10 ώρες	Κανονισμοί- 12 ώρες
Αθλητική Διαιτολογία/συμπληρώματα διατροφής-18 ώρες	Αθλητικό Δίκαιο- 10 ώρες	Μεθοδολογία Διδασκαλίας του αθλήματος- 10 ώρες
	Φιλοσοφία και Ιστορία του Αθλητισμού- 10 ώρες	Προπονητική Εξάσκηση- 30 ώρες
		Συγγραφή Εργασίας-30 ώρες
Σύνολο -78 ώρες	Σύνολο- 70 ώρες	Σύνολο 152 ώρες

Το αναλυτικό περιεχόμενο του κάθε μαθήματος για κάθε επίπεδο αναρτάται στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ.

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

B. Πρακτική Άσκηση

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση (50 ώρες) πιστοποιείται με την διαδικασία την οποία ορίζει με απόφαση της η Επιτροπή Διοίκησης όπου καθορίζονται οι όροι και οι προϋποθέσεις επιτυχούς άσκησης.

Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:

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.

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.

Γ. Τρόπος υλοποίησης μαθημάτων

Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση (**έως του 60% 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 των Γενικών Κύκλων Σπουδών, αλλά και μαθήματα του Ειδικού Κύκλου Σπουδών.

Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση εξασφαλίζεται με τη δυνατότητα παρακολούθησης της παραμονής των σπουδαστών στην ηλεκτρονική τάξη.

Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση άτομα με εξουσιοδότηση (διοίκηση σχολής, διευθυντής/ντρια, αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.).

Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

1. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (12 διδακτικές ώρες) 2-3/4/2022
Διδάσκων	Παππάς Άγγελος, M.Sc., καθηγητής Φ.Α., φυσικοθεραπευτής
Περιεχόμενα	1. Βιολογικά υλικά (δομή και λειτουργία)
	2. Μύες/τένοντες/σύνδεσμοι/θύλακες/χόνδροι
	3. Οστεολογία (ταξινόμηση - ομάδες)
	4. Ερειστικό σύστημα (κεφαλή - σπονδυλική στήλη - κορμός)
	5. Ερειστικό σύστημα (άκρα)
	6. Μυολογία (ταξινόμηση – ομάδες κ.λπ.)
	7. Μυϊκό σύστημα (Σ.Σ. - κορμός)
	8. Μυϊκό σύστημα (άκρα)
	9. Βασικές αρχές λειτουργιών
	10. Καρδιακό/αναπνευστικό σύστημα
	11. Μυϊκό /ουροποιητικό σύστημα
	12. Σπλαχνικό/νευρικό σύστημα

2. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες) 9-10/4/2022
Διδάσκων	Ιωάννου Λεωνίδας, BSc, MSc, dual PhD
Περιεχόμενα	1. Φυσιολογία του μυός
	2. Καρδιαγγειακές αποκρίσεις κατά την άσκηση
	3. Ενεργειακές δαπάνες κατά την άσκηση
	4. Φυσιολογία του αναπνευστικού συστήματος
	5. Θερμορύθμιση κατά την άσκηση
	6. Φυσική Κατάσταση και απόδοση
	7. Δείκτες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης
	8. Παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση
	9. Σύσταση σώματος
	10. Μυϊκή δύναμη και μυϊκή αντοχή
	11. Αερόβια και αναερόβια ικανότητα
	12. Άσκηση και διατροφή

3. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες) 16-17/4/2022
Διδάσκων	Ντούμας Ηλίας, BSc, MSc, PhD candidate, Προπονητής, Διδακτορικός ερευνητής
Περιεχόμενα	1: Σκελετικός μυς: Μυϊκή λειτουργία κατά την άσκηση. 2. Σκελετικός μυς: έλεγχος της μυϊκής λειτουργίας κατά την άσκηση, είδη μυϊκών ινών, τύποι μυϊκής δράσης. 3. Νευρομυϊκές προσαρμογές στην προπόνηση με αντιστάσεις: μηχανισμοί 4 Νευρομυϊκές προσαρμογές στην προπόνηση με αντιστάσεις : ζητήματα προσοχής, στοιχεία σχεδιασμού 5: Ενεργειακοί μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας: σύνδεση με το φαινόμενο της κόπωσης. 6: Ενεργειακοί μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας: προσαρμογές στο προπονητικό ερέθισμα 7: Ανταποκρίσεις του καρδιαγγειακού συστήματος κατά την άσκηση. 8: Καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις κατά την άσκηση 9. Καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές στην χρόνια άσκηση 10: Ειδικά θέματα εργοφυσιολογίας: Περιβαλλοντικές συνθήκες & διατροφή 11 Ειδικά θέματα εργοφυσιολογίας: -Φύλο - Ηλικία 12: Σύνδεση με προπονητικές εφαρμογές & Ανασκόπηση ύλης

4. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (12 διδακτικές ώρες) 7-8/5/2022
Διδάσκων	Παππάς Άγγελος, dual M.Sc., καθηγητής Φ.Α., φυσικοθεραπευτής
Περιεχόμενα	1. Μοχλοί – επίπεδα κίνησης
	2. Τύποι μυϊκών συστολών
	3. Έκκεντρες – σύγκεντρες συστολές
	4. Προσαρμογές βιολογικών υλικών - I
	5. Προσαρμογές βιολογικών υλικών - II
	6. Κινησιολογικά χαρακτηριστικά βασικών ασκήσεων -I
	7. Κινησιολογικά χαρακτηριστικά βασικών ασκήσεων -II
	8. Πρόληψη τραυματισμών
	9. Παρέμβαση τραυματισμών
	10. Αποκατάσταση τραυματισμών
	11. Λειτουργική επανένταξη
	12. Αγωνιστική επανένταξη

5. Κύκλος 1^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (12 διδακτικές ώρες) 14-15/5/2022
Διδάσκων	Λαζαρίδης Σάββας, PhD, Post doc Researcher
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή – Ποιοτική εμβιομηχανική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων.2. Γνώση και κατανόηση των εφαρμογών της Μηχανικής στην τεχνική των αθλητικών κινήσεων3. Επίπεδα και άξονες ανθρωπίνου σώματος. Ονοματολογία κινήσεων – Εφαρμογές στην αθλητική κίνηση4. Είδη μυϊκής δύναμης. Μορφές και είδη μυϊκής συστολής5. Μηχανική του μυοσκελετικού συστήματος.6. Αδρανειακές ιδιότητες του ανθρώπινου σώματος7. Προσδιορισμός των εσωτερικών αρθρικών δυνάμεων και ροπών8. Έργο, ενέργεια και ισχύς στις αθλητικές δραστηριότητες9. Κινηματική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων10. Τεχνικές ανάλυσης των δυνάμεων που ασκούνται στο σώμα του αθλητή11. Ηλεκτρομυογραφική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων12. Ερμηνεία εμβιομηχανικών δεδομένων αθλητικών κινήσεων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ – ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (18 ώρες)
Διδάσκοντες	Ζαρογιάννης Σπύρος, M.Med.Sci , Κλινικός Διαιτολόγος– Διατροφολόγος 21-22/5/2022 Πουρνάρα Ειρήνη, M.Sc., Διαιτολόγος-Διατροφολόγος 28-29/5/2022
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική διατροφή
	2. Σύσταση σώματος και διατροφική αξιολόγηση
	3. Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας
	4. Υδατάνθρακες
	5. Λιπαρά
	6. Πρωτεΐνη
	7.Υγρά και ηλεκτρολύτες
	8. Γεύμα πριν την άσκηση
	9. Γεύμα κατά τη διάρκεια της άσκησης
	10. Γεύμα μετά την άσκηση
	11. Εισαγωγή στα συμπληρώματα αθλητικής διατροφής
	12. Πρωτεΐνη
	13. Καφεΐνη
	14. Κρεατίνη
	15. Νιτρικά και Β-Αλανίνη
	16. BCAA
	17. Ηλεκτρολύτες
	18. Ω-3 Λιπαρά οξέα

1. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10 διδακτικές ώρες) 4-5/6/2022
Διδάσκων	Πολλάτου Ελιζάνα, Ph.D, αναπληρώτρια καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.- Π.Θ.
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή στην κινητική εκτέλεση και μάθηση2. Δεξιότητες – ορισμός και ταξινόμηση δεξιοτήτων, κατανόηση των δεξιοτήτων στη σωματική διάπλαση και fitness3. Διαδικασία πληροφόρησης και λήψης αποφάσεων4. Ψυχική διέγερση, προσοχή, μνήμη, χρησιμότητα γενικής γνώσης και ειδικότερα στη σωματική διάπλαση και fitness5. Κινητικά προγράμματα, χρήση στη σωματική διάπλαση και fitness6. Ατομικές διαφορές και ικανότητες7. Θεωρίες και μέθοδοι κινητικής μάθησης8. Τεχνικές για το σχεδιασμό της εξάσκησης, γενικές αρχές και ειδικότερα στη σωματική διάπλαση και fitness9. Εσωτερική ανατροφοδότηση10. Εξωτερική ανατροφοδότηση και η σημασία της στη σωματική διάπλαση και fitness

1. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 διδακτικές ώρες) 11-12/6/2022
Διδάσκων	Ζουρνατζή Ελένη, PhD, Κ.Φ.Α., Μέλος ΣΕΠ στο ΜΠΣ του ΕΑΠ «Διοίκηση Αθλητισμού»
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή στην οργάνωση & διοίκηση των επιχειρήσεων.2. Βασικές Αρχές Διοίκησης3. Η Αθλητική Αγορά4. Ειδικά Χαρακτηριστικά του Αθλητικού Προϊόντος5. Αθλητική Χορηγία6. Ανάλυση του Εσωτερικού κι Εξωτερικού Περιβάλλοντος7. Στρατηγικός Σχεδιασμός Αθλητικών Επιχειρήσεων8. Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού9. Αθλητικό μάρκετινγκ10. Δημόσιες σχέσεις στον αθλητισμό

2. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες) 18-19/6/2022
Διδάσκων	Πατσιαούρας Αστέριος, Ph.D., μέλος Ε.Ε.Π. του Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Π.Θ.
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία
	2. Αθλητική ψυχολογία: Θεωρία
	3. Αθλητική ψυχολογία: Έρευνα και εφαρμογές
	4. Αυτοαποτελεσματικότητα
	5. Αυτοεκτίμηση
	6. Άγχος και απόδοση
	7. Ηγεσία
	8. Ψυχολογικές τεχνικές
	9. Βελτίωση της αθλητικής απόδοσης με τη χρήση ψυχολογικών τεχνικών παρέμβασης
	10. Παρακίνηση

3. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες) 25-26/6/2022
Διδάσκων	Μπεκιάρη Αλεξάνδρα, Ph.D., αναπληρώτρια καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Π.Θ.
Περιεχόμενα	1. Εφαρμογή μοντέλων κοινωνικής δύναμης στην πράξη της φυσικής αγωγής και κατά το δυνατόν σε εξειδικευμένα πεδία αυτής, όπως σε σωματική διάπλαση και fitness
	2. Εφαρμογή τύπων νοημοσύνης στα εξειδικευμένα πεδία φυσικής αγωγής, όπως στη σωματική διάπλαση και στο fitness
	3. Το πολιτιστικό κεφάλαιο προπονητών και προπονούμενων. Συζήτηση για αν η σωματική διάπλαση και το fitness θεωρούνται “λαϊκά” ή “αριστοκρατικά” αθλήματα
	4. Κατά πόσο η επιθετικότητα εκτονώνεται και μετριάζεται ή αντιθέτως καλλιεργείται και τονώνεται στη σωματική διάπλαση και στο fitness
	5. Ποιες παιδαγωγικές «σχολές» και διδακτικά μοντέλα εφαρμόζονται στη σωματική διάπλαση και στο fitness και τι μορφές/ εκφάνσεις έχουν στην πράξη
	6. Επίδραση και επιρροή της οικογένειας στη σωματική διάπλαση και στο fitness
	7. Αυτοεκπληρούμενη προφητεία στη σωματική διάπλαση και στο fitness
	8. Τι είδους ανεπιθύμητες συμπεριφορές και ποια επίπεδα του μοντέλου Hellison μπορούν να εμφανιστούν στη σωματική διάπλαση και στο fitness
	9. Αρχές και μέθοδοι της εκπαίδευσης ενηλίκων στη σωματική διάπλαση και στο fitness
	10. Εφαρμογή θεωρίας σε σπουδές περίπτωσης μέσω ταινιών

5. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 διδακτικές ώρες) 2-3/7/2022
Διδάσκων	Πατσιαούρας Αστέριος, Ph.D., μέλος Ε.Ε.Π. του Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Π.Θ.
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή-Είδη Έρευνας-Στάδια Επιστημονικής Μεθόδου
	2. Ορισμός Προβλήματος, Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας, Διατύπωση Υπόθεσης/Υποθέσεων
	3. Καθορισμός Μεταβλητών-Επιλογή Δοκιμασιών Μέτρησης
	4. Ελαχιστοποίηση Παραγόντων Σφάλματος
	5. Σχεδιασμός Αθλητικής Πειραματικής Έρευνας
	6. Δεοντολογικά-Ηθικά Θέματα στην Επιστημονική Έρευνα
	7. Επιλογή Δείγματος, Συλλογή & Καταγραφή Δεδομένων
	8. Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων
	9. Μελέτη Επιστημονικών Ερευνών
	10. Συγγραφή Επιστημονικής Μελέτης

6. Κύκλος 2^{ος} - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (10 διδακτικές ώρες) 9-10/7/2022
Διδάσκων	Πατρώνης Άγγελος (Δικηγόρος, Υποψήφιος Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών)
Περιεχόμενα	1. Γενικές Αρχές Αθλητικού Δικαίου
	2. Το Αθλητικό Δίκαιο στην Ελληνική Έννομη Τάξη
	3. Αθλητικά Νομικά Πρόσωπα – Αθλητές – Προπονητές
	4. Αθλητικά Αδικήματα – Αθλητικά και Φίλαθλα Ήθη
	5. Αθλητική Δικαιοδοτική Τάξη

7. Κύκλος 2ος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ- (10 διδακτικές ώρες) 16-17/7/2022
Διδάσκων	Γκαλέας Κων/νος, Ph.D.
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Φιλοσοφία και την Ιστορία των Ιδεών. 2. Η γυμναστική και ο αθλητισμός στην περιοχή του μύθου 3. Ο Ήρωας και η γυμναστική στον Όμηρο, ο Ήρωας – Αθλητής στον Πίνδαρο 4. Η θεραπευτική γυμναστική του Ιπποκράτη. 5. Γυμναστική, κάλλος, καλοκαγαθία. 6. Η γυμναστική ως παράγοντας ψυχικής ισορροπίας στον Πλάτωνα. 7. Ο Αριστοτέλης και η πολιτική αξία της γυμναστικής. 8. Η φιλοσοφία ως εργαλείο ψυχικής υγείας στον αθλητισμό. 9. Ηθική στα σπορ (Sport Ethics). 10. Ο ενεργός ρόλος της φιλοσοφίας στα σύγχρονα σπορ και οι δεξιότητες κριτικής σκέψης στον αθλητισμό

Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 διδακτικές ώρες) 23-24/7/2022
Διδάσκων	Βουτσελάς Βασίλης, Ph.D., μέλος Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Π.Θ.
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none">1. Βασικές έννοιες της προπονητικής2. Αρχές προπόνησης.3. Προγραμματισμός της προπόνησης.4. Παράγοντες προσδιορισμού της απόδοσης5. Είδη μυϊκών συστολών6. Παραγωγή ενέργειας7. Δύναμη – Γενικές Έννοιες8. Δύναμη – Μέθοδοι Προπόνησης9. Αντοχή - Γενικές Έννοιες10. Αντοχή - Μέθοδοι Προπόνησης11. Ταχύτητα - Γενικές Έννοιες12. Ταχύτητα - Μέθοδοι Προπόνησης13. Πλειομετρικές Ασκήσεις14. Συνδυαστική προπόνηση - Complex training15. Προθέρμανση16. Αποθεραπεία17. Κινητικότητα - Γενικές Έννοιες18. Κινητικότητα – Μέθοδοι βελτίωσης της κινητικότητας19. Αξιολόγηση του αθλητή και της προπόνησης20. Δημιουργία ενός προπονητικού προγράμματος

Κύκλος 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (διά ζώσης)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, M.Sc. Κόλλια Πανωραία, πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none">1. Μηχανισμοί μυϊκής υπερτροφίας, δύναμης και μυϊκής αντοχής2. Ανάλυση στοιχείων επιβάρυνσης: Ποσότητα3. Ανάλυση στοιχείων επιβάρυνσης: Ένταση4. Ανάλυση στοιχείων επιβάρυνσης: Διάρκεια5. Ανάλυση στοιχείων επιβάρυνσης: Πυκνότητα6. Ανάλυση στοιχείων επιβάρυνσης: Συχνότητα7. Ανάλυση στοιχείων επιβάρυνσης: Σειρά ασκήσεων8. Ανάλυση στοιχείων επιβάρυνσης: Αντίληψη της κόπωσης9. Προπονητική και διατροφική προσέγγιση κατά την πρωταγωνιστική περίοδο10. Προπονητική και διατροφική προσέγγιση κατά την μεταγωνιστική περίοδο και το off-season11. Συστήματα προπόνησης στη σωματική διαπλαση12. Σχεδιασμός μικρόκυκλου13. Σχεδιασμός μεσόκυκλου14. Σχεδιασμός μακρόκυκλου15. Οι ιδιαιτερότητες του γυναικείου πληθυσμού16. Προσέγγιση της τελευταίας εβδομάδας πριν τον αγώνα (peak week)17. Η επίδραση της καρδιοαναπνευστικής άσκησης στην σύσταση του σώματος18. Πρόληψη τραυματισμών19. Μύθοι και αλήθειες στο χώρο της σωματικής διάπλασης και του Fitness20. Ανακεφαλαίωση παραγόντων μεγιστοποίησης των αποτελεσμάτων

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (διά ζώσης)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, MSc Κόλλια Πανωραία, πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ
Περιεχόμενα	1. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων Στήθους
	2. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων Πλάτης
	3. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων Ποδιών
	4. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων Δικεφάλου βραχιονίου
	5. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων Τρικεφάλου
	6. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων Ώμων
	7. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων Καμπτήρων του κορμού
	8. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων Εκτεινόντων του κορμού
	9. Τεχνική ανάλυση ποζαρίσματος των αθλητών σωματικής διάπλασης
	10. Τεχνική ανάλυση των ασκήσεων του Fitness Challenge

ΚΥΚΛΟΣ 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (διά ζώσης)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, MSc Κόλλια Πανωραία, πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ
Περιεχόμενα	1. Μεθοδολογία γενικής προθέρμανσης
	2. Μεθοδολογία ειδικής προθέρμανσης
	3. Μεθοδολογία αποκατάστασης από μία προπονητική μονάδα
	4. Μεθοδολογία σωστής στάσης σώματος κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων
	5. Η χρήση συμβουλών(cues) για τη μέγιστη δυνατή ενεργοποίηση των μυϊκών ομάδων
	6. Η χρήση βοηθού κατά την εκτέλεση ασκήσεων
	7. Τεχνικές μεγιστοποίησης σωματικής εικόνας την ημέρα του αγώνα για τον αθλητή Σωματικής διάπλασης και Φίτνες
	8. Τεχνικές μεγιστοποίησης απόδοσης την ημέρα του αγώνα για τον αθλητή του Fitness Challenge
	9. Μεθοδολογία των ασκήσεων του αγωνιστικού fitness challenge κατηγορίας Gold Standard
	10. Μεθοδολογία των ασκήσεων του αγωνιστικού fitness challenge κατηγορίας Silver Level

ΚΥΚΛΟΣ 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (διά ζώσης)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Ιστορία / Οργάνωση και Διαχείριση Προπονητηρίου Σωματικής διάπλασης & Φίτνες (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, MSc Κόλλια Πανωραία, πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ
Περιεχόμενα (Ιστορία του Αθλήματος - 5 διδακτικές ώρες)	1. Ιστορική αναδρομή της σωματικής διάπλασης
	2. Ιστορικές διακρίσεις Ελλήνων αθλητών
	3. Ιστορικές διακρίσεις Ξένων αθλητών
	4. Τα κριτήρια αξιολόγησης με την πάροδο των χρόνων
	5. Η προσθήκη επιπλέον αγωνισμάτων

Περιεχόμενα (Οργάνωση προπονητηρίου - 5 διδακτικές ώρες)	1. Κατανοώντας τις ανάγκες των αθλητών ενός προπονητηρίου
	2. Καταγραφή των μελών ενός προπονητηρίου– Απαραίτητα έγγραφα
	3. Διαχείριση των αθλητών ενός προπονητηρίου
	4. Μέθοδοι προσέγγισης αθλητών
	5. Τάσεις του Bodybuilding και Fitness

ΚΥΚΛΟΣ 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	Αντιντόπινγκ (10 διδακτικές ώρες) 10-11/09/2022
Διδάσκων	ΠΑΝΟΥΤΣΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ-ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΟΚΑΝ
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ορισμός του ντόπινγκ 2. Ιστορικά στοιχεία 3. Ο WADA και ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντιντόπινγκ 4. Ο αγώνας κατά του ντόπινγκ σε Εθνικό Επίπεδο 5. Ο Κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων 6. Κατ' εξαίρεση χρήση για θεραπευτικούς σκοπούς 7. Η διαδικασία Ελέγχου Ντόπινγκ 8. Έλεγχος: Τα 11 Βήματα του Ελέγχου Ντόπινγκ 9. Έλεγχοι εντός και εκτός αγώνων 10. Πληροφορίες Εντοπισμού Αθλητή (Whereabouts) 11. ADAMS 12. Βιολογικό Διαβατήριο Αθλητών 13. Ρόλοι και υποχρεώσεις αθλητών και προσωπικού υποστήριξης αθλητών 13.1 Αντικειμενική Ευθύνη – Δικαιώματα και υποχρεώσεις αθλητών κατά τη διάρκεια ενός ελέγχου 13.2. Ρόλοι και υποχρεώσεις του Προσωπικού Υποστήριξης Αθλητών

14. Συνέπειες του ντόπινγκ στην υγεία- Οι απαγορευμένες ουσίες και μέθοδοι και οι συνέπειες της χρήσης τους
- 15.1. Πνεύμα και Αξίες του αθλητισμού
- 15.2. Ηθική και φαινόμενα ντόπινγκ
16. Οικονομικές, κοινωνικές και συναισθηματικές συνέπειες του ντόπινγκ
17. Ο ρόλος του προπονητή
18. Παράγοντες κινδύνου για ντόπινγκ
19. Ενδείξεις και συμπτώματα της χρήσης απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων
20. Μιλήστε ανοιχτά για το ντόπινγκ
21. Εκπαιδευτικά Σενάρια

ΚΥΚΛΟΣ 3^{ος} – Μαθήματα Ειδίκευσης (διά ζώσης)

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ (12 διδακτικές ώρες) 30-31/7/2022
Διδάσκων	Κλιάφας Στυλιανός, πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ, Αντιπρόεδρος ΠΟΣΔ, Διεθνής Κριτής IFBB B-Level (na) Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, MSc
Περιεχόμενα	1. Γενικοί κανόνες αγώνων σωματικής διάπλασης και Fitness
	2. Προϋποθέσεις έκδοσης επαγγελματικής κάρτας
	3. Κανόνες κατηγορίας Men's Bodybuilding
	4. Κανόνες κατηγορίας Men's Classic Bodybuilding
	5. Κανόνες κατηγορίας Men's Physique
	6. Κανόνες κατηγορίας Bikini Fitness
	7. Κανόνες κατηγορίας Women's BodyFitness
	8. Κανόνες κατηγορίας Women's Physique
	9. Κανόνες λοιπών κατηγοριών
	10. Κανόνες Fitness Challenge κατηγορίας Gold Standard
	11. Κανόνες Fitness Challenge κατηγορίας Silver Level
	12. Κανόνες Fitness Challenge κατηγοριών Couples Fitness Challenge και Team Fitness Challenge

ΚΥΚΛΟΣ 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (διά ζώσης)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (30 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μιχαηλίδης Κωνσταντίνος, MSc Κόλλια Πανωραία, πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ
Περιεχόμενα	<p>1. Ασκήσεις ενδυνάμωσης (8 διδακτικές ώρες)::</p> <ul style="list-style-type: none">• Στήθους• Πλάτης• Ποδιών• Δικεφάλου βραχιονίου• Τρικεφάλου• Ώμων• Καμπτήρων του κορμού• Εκτεινόντων του κορμού <p>2. Εφαρμογή συστημάτων προπόνησης (6 διδακτικές ώρες):</p> <ul style="list-style-type: none">• Superset• Δισετ-Τρισετ• Dropset• Forced reps (επαναλήψεις)• Rest-pause• Σετ μέχρι μυϊκής εξάντλησης <p>3. Προπόνηση με έμφαση στους μηχανισμούς μυϊκής υπερτροφίας (3 διδακτικές ώρες)::</p> <ul style="list-style-type: none">• Μηχανική τάση• Μεταβολικό στρες• Μυϊκή βλάβη
	<p>4. Σκηνική παρουσία των αθλητών σωματικής διάπλασης (ποζάρισμα) (7 διδακτικές ώρες)::</p> <ul style="list-style-type: none">• Men's Bodybuilding• Classic Bodybuilding• Men's Physique• Bikini Fitness• Women's BodyFitness• Women's Physique• Λοιπές κατηγορίες
	<p>5. Προπόνηση αγωνιστικού fitness challenge (6 διδακτικές ώρες)::</p> <ul style="list-style-type: none">• Gold Standard• Silver Level• Fitness Challenge σε ζευγάρια (Couples Fitness Challenge)• Fitness Challenge σε ομάδες (Team Fitness Challenge)

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά.
2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.
4. Στα εξ αποστάσεως μαθήματα, οι παρουσίες λαμβάνονται αντίστοιχα, διαμέσου της ηλεκτρονικής πλατφόρμας.

B. Επιτυχής Παρακολούθηση

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

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών Γ.Γ.Α. Γ' Κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21.4.2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να μεταφέρουν τους 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 τους σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Ο χαρακτηρισμός τους επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη τους διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τους τελικές εξετάσεις. Ο Διευθυντής τους Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα τους επαρκούς παρακολούθησης των

υποψηφίων μετά τη λήξη τους διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται τους τελικές εξετάσεις.

3. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια τους Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Διευθυντή τους Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.

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

Δ. Μετάθεση διδακτικών ωρών/ημερών ή τροποποίηση ωρολογίου προγράμματος

Κατόπιν συνεννόησης ανάμεσα στο Δ.Σ. τους Ομοσπονδίας, την Επιτροπή Διοίκησης και τον Διευθυντή τους Σχολής υπάρχει η δυνατότητα μετάθεσης διδακτικών ωρών/ημερών ή τροποποίηση του ωρολογίου προγράμματος, για εξαιρετικές περιπτώσεις τους επί παραδείγματι η ύπαρξη εμβόλιμων αγωνιστικών υποχρεώσεων τους Ομοσπονδίας κ.λπ.

Ε. Διπλωματική εργασία

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να παραδώσουν ηλεκτρονικά, σε word, μια διπλωματική εργασία, (ανασκόπηση επικαιροποιημένης βιβλιογραφίας 2018-2022, έκτασης 2500-3000 λέξεις, με παράθεση 5-10 βιβλιογραφικών αναφορών, στο τέλος του κειμένου) συσχετίζοντας τη σωματική διάπλαση και το fitness, με κάποιο θέμα του ενδιαφέροντος τους, από τα διδαχθέντα αντικείμενα. Η βιβλιογραφική έρευνα θα αφορά επιστημονικές πηγές και θα γίνει διαμέσου έγκυρων μηχανών αναζήτησης, π.χ. Google Scholar

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΚΑΙ ΦΙΤΝΕΣ – Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.**

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ για τα μαθήματα εξ αποστάσεως

**Σάββατο 2/4, 9/4, 16/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6, 25/6, 2/7, 9/7, 16/7, 23/7,
30/7**

09.30-10.15 1^Η ΩΡΑ

10.15-11.00 2^Η ΩΡΑ

11.00-11.15 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

11.15-12.00 3^Η ΩΡΑ

12.00-12.45 4^Η ΩΡΑ

12.45-13.00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

13.00-13.45 5^Η ΩΡΑ

13.45-14.30 6^Η ΩΡΑ

**Κυριακή 3/4, 10/4, 17/7, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6, 26/6, 3/7, 10/7, 17/7,
24/7, 31/7**

09.30-10.15 1^Η ΩΡΑ

10.15-11.00 2^Η ΩΡΑ

11.00-11.15 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

11.15-12.00 3^Η ΩΡΑ

12.00-12.45 4^Η ΩΡΑ

12.45-13.00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

13.00-13.45 5^Η ΩΡΑ

13.45-14.30 6^Η ΩΡΑ

Για όσα αντικείμενα, απαιτούνται και απογευματινές ώρες (Γενική και Ειδική Προπονητική), το πρωινό πρόγραμμα σταματά στη 13.45μμ και συνεχίζει το απόγευμα, ως εξής:

17.00-17.45 6^Η ΩΡΑ

17.45-18.30 7^Η ΩΡΑ

18.30- 18.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

18.45-19.30 8^Η ΩΡΑ

19.30-20.15 9^Η ΩΡΑ

20.15-21.00 10^Η ΩΡΑ

Ως κύριος χώρος διεξαγωγής των μαθημάτων στο Ναύπλιο ορίζεται το κλειστό δημοτικό γυμναστήριο Ναυπλίου, το 1ο δημοτικό σχολείο Ναυπλίου καθώς και το ιδιωτικό γυμναστήριο 4fit Gym. Τα διαδικτυακά μαθήματα (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση) θα πραγματοποιούνται μέσω της πλατφόρμας <zoom>.

Ημερομηνίες για τη δια ζώσης εκπαίδευση

Κυριακή 28 Αυγούστου: (Ναύπλιο)

Ειδική προπονητική (4 διδακτικές ώρες)

Τεχνική ανάλυση (2 διδακτικές ώρες)

Οργάνωση προπονητηρίου (2 διδακτικές ώρες)

Προπονητική εξάσκηση (2 διδακτικές ώρες)

Δευτέρα 29 Αυγούστου: (Ναύπλιο)

Ειδική προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

Τεχνική ανάλυση (2 διδακτικές ώρες)

Ιστορία αθλήματος (2 διδακτικές ώρες)

Προπονητική εξάσκηση (3 διδακτικές ώρες)

Τρίτη 30 Αυγούστου (Ναύπλιο)

Ειδική προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Μεθοδολογία διδασκαλίας αθλήματος (3 διδακτικές ώρες)

Τεχνική ανάλυση (2 διδακτικές ώρες)

Προπονητική εξάσκηση (3 διδακτικές ώρες)

Τετάρτη 31 Αυγούστου (Ναύπλιο)

Ιστορία αθλήματος (2 διδακτικές ώρες)

Οργάνωση προπονητηρίου (2 διδακτικές ώρες)

Μεθοδολογία διδασκαλίας αθλήματος (2 διδακτικές ώρες)

Προπονητική εξάσκηση (4 διδακτικές ώρες)

Πέμπτη 1 Σεπτεμβρίου (Ναύπλιο)

Ειδική προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

Τεχνική ανάλυση (2 διδακτικές ώρες)

Προπονητική εξάσκηση (5 διδακτικές ώρες)

Παρασκευή 2 Σεπτεμβρίου (Ναύπλιο)

Ειδική προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

Τεχνική ανάλυση (2 διδακτικές ώρες)

Ιστορία αθλήματος (1 διδακτική ώρα)

Προπονητική εξάσκηση (4 διδακτικές ώρες)

Σάββατο 3 Σεπτεμβρίου (Ναύπλιο)

Ειδική προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

Μεθοδολογία διδασκαλίας αθλήματος (5 διδακτικές ώρες)

Προπονητική εξάσκηση (2 διδακτικές ώρες)

Κυριακή 4 Σεπτεμβρίου (Ναύπλιο)

Ειδική προπονητική (2 διδακτικές ώρες)

Οργάνωση προπονητηρίου (1 διδακτική ώρα)

Προπονητική εξάσκηση (7 διδακτικές ώρες)

Σάββατο και Κυριακή 10 – 11 Σεπτεμβρίου 2022

μαθήματα αντιντόπινγκ (10 ώρες)

Αθήνα-Εγκαταστάσεις Ε.Ο.Κ.ΑΝ.

Ως ημερομηνίες διεξαγωγής των πρακτικών εκπαιδευτικών ωρών (50) ορίζονται οι κάτωθι (έξι έως εννέα ώρες ανά αγωνιστική ημέρα ή προπόνηση της Εθνικής Ομάδας) :

Σάββατο και Κυριακή 17 – 18 Σεπτεμβρίου 2022

Σάββατο και Κυριακή 24 – 25 Σεπτεμβρίου 2022

Σάββατο και Κυριακή 1 – 2 Οκτωβρίου 2022

Ημερομηνία εξετάσεων (δια ζώσης): 8-9 Οκτωβρίου 2022 (Ναύπλιο)

Οργάνωση των εξετάσεων

Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σε όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.

1. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της σχολής.
2. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της σχολής έχει ο Διευθυντής της σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
3. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της σχολής.
4. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις (3) ώρες.
5. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία ή άλλου παρόμοιου κωλύματος.
6. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδος ορίζεται με απόφαση της επιτροπής Διοίκησης.

Β. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χαρτιού-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος της πραγμάτευσης 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 προβιβασίμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών Γ.Γ.Α. Γ' Κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21.4.2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την τελική εξέταση (γραφτές, πρακτικές εξετάσεις) (β) την αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές)

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

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ-ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		100%			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ		100%			
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ					100%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		50%			50%
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ					100%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ					100%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		50%			50%
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				100%	

Χορήγηση Διπλώματος

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