

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΜΟΥΑΪΤΑΪ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΜΟΥΑΪΤΑΪ 2024 - 2025



Περιεχόμενα

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5 – 6
ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.....	7
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	8 - 17
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	17-19
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ	19 - 22
ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	23 - 28

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 διδάκτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου, το οποίο καθορίζεται στο ποσό των **τετρακοσίων ευρώ (400€)** και καταβάλλεται ανταποδοτικά (άρθρο 20 του ν. 4726/2020) με κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό της Ομοσπονδίας 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.»

Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Μουαίται Γ' Κατηγορίας σύμφωνα με την: ΑΔΑ: Ψ8ΤΨ46ΝΚΠΔ-Κ09 / ΦΕΚ: 3184 / ΓΓΑ, 28/05/2024 / Α. Π.: ΓΓΑ/5542, διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. **ΒΑΡΒΕΡΗ ΛΟΥΙΖΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. **ΤΣΙΑΚΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος .
3. **ΧΑΣΑΠΙΔΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. **ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Μουαίται, ως μέλος.
5. **ΚΑΠΑΡΕΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**, Γραμματέας της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Μουαίται, ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι **ΜΑΡΑΓΚΟΥ ΜΑΡΙΑ ΛΟΥΙΖΑ** και **ΜΠΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ** υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο κ. **Χρήστος Κόλλιας**, Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών.

Πρόγραμμα Σπουδών

A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Μουαίται 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:

1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2- ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία	10	1.	Κινητική Μάθηση	12
2.	Φυσιολογία	10	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	10
3.	Εργοφυσιολογία	16	3.	Αθλητική Ψυχολογία	20
4.	Φυσικοθεραπεία	14	4.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	10
5.	Βιομηχανική	10	5.	Αθλητική Παιδαγωγική	10
6.	Γενική Προπονητική	28			
ΣΥΝΟΛΟ		88	ΣΥΝΟΛΟ		62
ΣΥΝΟΛΟ 150 ώρες					

• ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ–ΠΡΑΚΤΙΚΑ –ΜΕΙΚΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας	16
2.	Τεχνική Ανάλυση	16
3.	Ειδική Προπονητική	32
4.	Ειδικά Θέματα: Αντιντόπινγκ[5] - Παραβίαση Δικαιωμάτων Παιδιού Και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας[5] - Ηθική Και Ακεραιότητα Στον Αθλητισμό[5] – Ιστορία της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας [10] – Φροντίδα Τραυμάτων και περίδεση άκρων [9] - Αθλητική Φιλοσοφία [22]	56
5.	Κανόνες & Κανονισμοί αγώνων	20
6.	Προπονητική εξάσκηση	10
ΣΥΝΟΛΟ 150 ώρες		

Στον Κύκλο/Τομέα1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα, ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, πρακτικά ή και μεικτά 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.

Μεικτά 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 και πραγματοποιείται σε πενήντα **(50)** ώρες.

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

Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:

α) την εποπτεία, β) την παρακολούθηση και γ) πιστοποίηση από τον Διευθυντή της σχολής ή το διδακτικό προσωπικό των μαθημάτων ειδίκευσης ή προπονητές Α και Β κατηγορίας που ορίζονται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης, του παρεχόμενου από τον εκπαιδευόμενο προπονητικού έργου (ως προπονητής ή ως εκπαιδευόμενος προπονητής).

Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Τσίγκανος Γεώργιος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Περιγραφική και Λειτουργική Ανατομική 2. Κύτταρο - Ιστοί- Οργανικά συστήματα - Όργανα 3. Οστεολογία (ταξινόμηση - ομάδες)- Συνδεσμολογία 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. Μυολογία (ενέργεια, μυϊκή συνέργεια, αθλητικές κινήσεις)

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Γιώργος Νάσης PhD Εργοφυσιολόγος
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στο μάθημα της φυσιολογίας – Βασικές έννοιες φυσιολογίας 2. Νευρομυϊκός έλεγχος 3. Μυϊκό σύστημα και μυϊκή συστολή 4. Καρδιαγγειακό σύστημα και η λειτουργία του 5. Αναπνευστικό σύστημα και η λειτουργία του 6. Εισαγωγή στο μεταβολισμό

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (16 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Γιώργος Νάσης PhD Εργοφυσιολόγος
Περιεχόμενα	1. Αντικείμενο της Εργοφυσιολογίας - Προσδιοριστικοί παράγοντες της σωματικής απόδοσης. 2. Πηγές ενέργεια και ενεργειακά συστήματα. 3. Βασικές έννοιες - Μεταβολικοί οδοί κατά την άσκηση 4. Μυϊκή λειτουργία κατά την άσκηση. 5. Καρδιαγγειακό σύστημα και λειτουργία του κατά την άσκηση. 6. Εισαγωγή στην προπόνηση ενεργειακών συστημάτων 7. Προπόνηση για μυϊκή ενδυνάμωση

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (14 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Τσίγκανος Γεώργιος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Φυσιοθεραπευτικά μέσα και τεχνικές. 2. Άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών. 3. Πρώτες βοήθειες. 4. Πρόληψη τραυματισμών. 5. Λειτουργική αποκατάσταση. 6. Αποκατάσταση και επαναδραστηριοποίηση αθλητών. 7. Αποκατάσταση μετά από μυϊκές και τενόντιες κακώσεις. 8. Αποκατάσταση μετά από συνδεσμικές κακώσεις (διάστρεμμα – εξάρθρωμα γόνατος, άκρου ποδός ,ώμου κ.λπ.) 9. Κατάγματα

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Πίγκος Γεώργιος (Διδάκτωρ)
Περιεχόμενα	<p>1. Εφαρμοσμένη Βιοκινητική στην αθλητική κίνηση (Διαφοροποίηση και εστιασμός της κίνησης)</p> <p>2. Βιοκινητική παρέμβαση με στόχο την τεχνική βελτίωση ανάλογα με τις παρατηρούμενες ανατομικές ιδιαιτερότητες των παιδιών</p> <p>3. Μηχανικό μοντέλο του μυός, Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών, Μυϊκός κάματος, Μηχανικές ιδιότητες των μυών και εφαρμογή αυτών</p> <p>4. Σχέση γωνίας και απόδοσης της παραγόμενης μυϊκής δύναμης. Ελαστική ενέργεια :Δέσμευση κατά την προδιάταση και απόδοση</p> <p>5. Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας</p> <p>6. Κινησιόγραμμα της αθλητικής κίνησης. Βασικές αρχές για την ανάλυση κίνησης του αθλήματος. Μέθοδος προσδιορισμού του κέντρου βάρους του σώματος. Προσδιορισμός του κέντρου της άρθρωσης. Εφαρμοσμένη Βιοκινητική ανάλυση των διαφορετικών Φάσεων της κίνησης</p>
	7. Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης. Κατανόηση της τεχνικής εκτέλεσης κινήσεων
	8. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

1^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (28 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Χρήστος Κόλλιας (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	<p>1. Βασικές έννοιες της προπόνησης. Μεθοδολογικές, βιολογικές έννοιες της προπονητικής.</p> <p>2. Αρχές προπόνησης.</p> <p>3. Το σύγχρονο σύστημα προετοιμασίας των αθλητών των μαχητικών αθλημάτων.</p> <p>4. Φυσική κατάσταση (Μεθοδολογία ανάπτυξης δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, κινητικότητας)</p> <p>5. Αρχές του Προγραμματισμού της προετοιμασίας.</p> <p>6. Μέθοδοι ελέγχου της προετοιμασίας</p> <p>7. Προπόνηση τεχνικό – τακτικής</p> <p>8. Σύστημα επιλογής ειδικευμένων αθλητών υψηλών επιδόσεων</p> <p>9. Το σύστημα των προπονήσεων, αγώνων και αποκατάστασης</p> <p>10. Η οργάνωση του μαθήματος στα μαχητικά αθλήματα</p> <p>11. Μέθοδοι υπολογισμού της επιβάρυνσης της προπόνησης</p>

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές 2. Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση 3. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά 4. Έρευνα & κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας) 5. Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική και ειδική κινητική ικανότητα) 6. Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά 7. Μνήμη και κινητική συμπεριφορά 8. Αντίληψη – Προσοχή 9. Ο ρόλος της προσοχής στην κινητική απόδοση 10. Πληροφοριακή διαδικασία και λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό 11. Διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών: Μηχανισμοί & στάδια επεξεργασίας πληροφοριών 12. Ανατροφοδότηση: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση 13. Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	κ. Μανάσης Βασίλης
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή - Η αθλητική αγορά. 2. Τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητικού προϊόντος. 3. Αρχές αθλητικού μάρκετινγκ I. 4. Αρχές αθλητικού μάρκετινγκ II. 5. Αθλητικό μάρκετινγκ. 6. Στρατηγικό μάρκετινγκ. 7. Αθλητική χορηγία. 8. Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού.

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας, προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας) 2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός) 3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία) 4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων) 5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων) 6. Τοποθέτηση στόχων (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων) 7. Τοποθέτηση στόχων (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων) 8. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους) 9. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά) 10. Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία: Ορισμός και βασικές έννοιες και ο ρόλος της στην αθλητική απόδοση 11. Ψυχολογική προετοιμασία: Σκοπός, σημασία και φιλοσοφία της ψυχολογικής προετοιμασίας 12. Προγράμματα Ψυχολογικής Προετοιμασίας: Χαρακτηριστικά, δομή των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας 13. Τεχνικές χαλάρωσης – Τεχνική αναπνοών – Προοδευτική μουική χαλάρωση

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στη μεθοδολογία έρευνας 2. Στάδια της επιστημονικής έρευνας 3. Δεοντολογικά ζητήματα στην έρευνα 4. Ορισμός – διατύπωση του ερευνητικού προβλήματος 5. Αναζήτηση βιβλιογραφίας 6. Διατύπωση μεθόδου 7. Είδη επιστημονικής έρευνας 8. Περιγραφική έρευνα 9. Ερωτηματολόγιο 10. Ερευνητική συνέντευξη

2^{ος} Κύκλος - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Χρήστος Κόλλιας (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Γενική επιδεξιότητα- Βασικές κινητικές δεξιότητες. (Δ. με μετατόπιση – Δ. χωρίς μετατόπιση – Δ. χειρισμού). 2. Η γνώση και η αίσθηση-αντίληψη του σώματος. Σχήματα σώματος, είδη κινήσεων και κινητικές δραστηριότητες που εκδηλώνουν τα μέλη και ολόκληρο το σώμα. 3. Η αντίληψη- αίσθηση του χώρου. Προσανατολισμός. • (Κατευθύνσεις – Διαδρομές – Επίπεδα – Εκτάσεις). • Ανάπτυξη Συντονισμού(ακουστικού- κινητικού, οπτικού κινητικού) • Ισορροπία (στατική και δυναμική) • Πλευρική κίνηση • Ρυθμός 4. Αναπτυξιακή ηλικία και φυσική αγωγή. 5. Η φυσική κατάσταση στην αναπτυξιακή ηλικία. 6. Προγραμματισμός. (Ετήσιο πρόγραμμα - Θεματικός κατάλογος - Ημερήσιο πρόγραμμα).

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (16 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κόλλιας Χρήστος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Μεθοδολογική διαδοχή διδασκαλίας των τεχνικών 2. Μεθοδολογία εκμάθησης των τεχνικών 3. Τεχνική των συνδυασμών 4. Τεχνική των αντεπιθέσεων

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (16 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κόλλιας Χρήστος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Βασικά τεχνικά στοιχεία του Μουαίταϊ: Οι βασικές στάσεις του σώματος, – Η απόσταση της όρθιας πάλης, - Η λαβή (πιάσιμο) – Οι μετακινήσεις, - Η κίνηση/περιστροφή του σώματος, – Η ανατροπή ισορροπία – Η προπαρασκευαστική ενέργεια 2. Οι ρίψεις 3. Τεχνικές από την όρθια θέση: <ul style="list-style-type: none">• Τεχνικές χεριών• Τεχνικές ποδιών 4. Άλλα τεχνικά στοιχεία: <ul style="list-style-type: none">• Οι βασικές στάσεις του σώματος (φυσικές και βασικές χαμηλές)• Μετακινήσεις• Αποκρούσεις• Χτυπήματα• Χτυπήματα με γροθιά• Λακτίσματα

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (32 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κόλλιας Χρήστος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none">1. Ιδιαιτερότητες/προϋποθέσεις της προπόνησης στο Μουαίτάι:<ul style="list-style-type: none">• Αίθουσα προπόνησης,- Στολή - Βαθμοί, - Εθιμοτυπία (Χαιρετισμός).• Ταϊλανδέζικη ορολογία.2. Παιδαγωγικά παιχνίδια προετοιμασίας για την εκμάθηση του Μουαίτάι:<ul style="list-style-type: none">• Ομαδικά παιχνίδια• Παιχνίδια σε ζευγάρια.3. Οι ειδικές μορφές προπόνησης στο Μουαίτάι: Άσκηση πρακτικής μαχητικών δεξιοτήτων (ανταλλαγής κτυπημάτων) Sparring. Τεχνικές αυτοάμυνας εναντίον μιας σειράς προκαθορισμένων επιθέσεων4. Οι ειδικές μορφές προπόνησης στο Μουαίτάι5. Ειδικές δεξιότητες για την όρθια πάλη6. Διπλό σύστημα αυτοάμυνας.7. Προπόνηση αρχαρίων / γυναικών

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Παραβίαση Δικαιωμάτων Παιδιού Και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Γιώργος Νικολαΐδης Ψυχίατρος, MD, MA, PhD Διευθυντής Διεύθυνσης Ψυχικής Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none">1. Ισχύον πλαίσιο2. Ν. 3727/2008 (ΦΕΚ Α' 257) «Κύρωση και εφαρμογή της Σύμβασης του Συμβουλίου της Ευρώπης για την προστασία των παιδιών κατά της Γενετήσιας εκμετάλλευσης και κακοποίησης, μέτρα για τη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και την αποσυμφόρηση των καταστημάτων κράτησης» (Lanzarote, 2007).

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Ηθική Και Ακεραιότητα Στον Αθλητισμό (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μηνούδης Βασίλης
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none">1. Ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό στην αρχαιότητα και σήμερα2. Χειραγώγηση στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός3. Κώδικας Δεοντολογίας και πλατφόρμες αναφορών

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	Αντιντόπινγκ (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	κ. Χρήστος Παπούλιας (Ε.Ο.ΚΑ.Ν.)
Περιεχόμενα	1. Ισχύον Πλαίσιο

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - Ιστορία της Ταϊλανδέζικης πυγμαχίας (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	Παπαδόπουλος Ιωάννης (Πρόεδρος της Π.Ο.Μ.)
Περιεχόμενα	1. Ιστορική αναδρομή στις ρίζες και την εξέλιξη της Ταϊλανδέζικης πυγμαχίας.

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – Φροντίδα Τραυμάτων και περίδεση άκρων (9 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Τσίγκανος Γεώργιος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.) – Μπουχέλος Ιωάννης (Ολιστικός Ιατρός)
Περιεχόμενα	1. Φροντίδα επιδερμικών τραυμάτων 2. Τεχνικές και θεραπευτική κινησιολογία στον αθλητισμό 3. Περίδεση άκρων (Μπαντάζ) 4. Ταχύτερη αποκατάσταση από τραυματισμούς

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ (22 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κόλλιας Χρήστος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Τι είναι φιλοσοφία 2. Εισαγωγή στη φιλοσοφία Βασικές αρχές 3. Εισαγωγή στη γνωσιολογία 4. Αθλητική φιλοσοφία Αναγκαιότητα της δημιουργίας του αθλητισμού 5. Αθλητισμός Βασικός πυλώνας της παιδείας και του πολιτισμού

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Παπαδόπουλος Ιωάννης (Πρόεδρος Π.Ο.Μ.)
Περιεχόμενα	Αγωνιστικό Μουαίται.
	1. Κανονισμός διεξαγωγής αγώνων.
	2. Κανονισμοί Διαιτησίας.
	3. Κανόνες συμπεριφοράς.

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ – Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κόλλιας Χρήστος (Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Περιεχόμενα	1. Παραδοσιακό Σκέλος
	2. Αγωνιστικό Σκέλος

Α. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας των μαθημάτων δια ζώσης και τηλεδιάσκεψης καθορίζεται σε 45 λεπτά και στην ασύγχρονη εκπαίδευση σε 35 λεπτά. Η διάρκεια διαλείμματος καθορίζεται στα 15 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.

B. Πλατφόρμα ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης Σχολής Προπονητών Μουαίται – Γ' Κατηγορίας

Η πλατφόρμα της ασύγχρονης διαδικτυακής εκπαίδευσης βασίζεται στην πλατφόρμα moodle, η οποία είναι διασυνδεδεμένη και ενοποιημένη με την πλατφόρμα της Microsoft Office 365 που πρόσφατα άλλαξε όνομα σε Microsoft 365. Υπάρχει πλήρης καταγραφή πότε συνδέθηκε και αποσυνδέθηκε ο χρήστης/εκπαιδευόμενος, για πόση ώρα παρέμεινε ενεργός, τις δραστηριότητες που έκανε κατά τη διάρκεια που ήταν ενεργός. Υπάρχει τρόπος καταγραφής παρουσιών για την παρακολούθηση κάθε ενότητας μέσω κουίζ ερωτήσεων που αποστέλλονται από τους υπευθύνους των μαθημάτων. Το συγκεκριμένο κουίζ ερωτήσεων θα πρέπει να απαντήσει ο εκπαιδευόμενος με ποσοστό επιτυχίας 75% μετά από την παρακολούθηση κάθε διδακτικής ενότητας. Η προϋπόθεση για το ξεκλείδωμα της επόμενης διδακτικής ενότητας είναι να έχει απαντήσει επιτυχώς στο κουίζ της προηγούμενης. Σε περίπτωση αποτυχίας έχει τη δυνατότητα συνολικά να προσπαθήσει το κουίζ 3 φορές, αφού όμως κάθε φορά ξανά παρακολουθήσει την διάλεξη της αντίστοιχης ενότητας. Σε περίπτωση που και τις τρεις φορές δεν έχει βαθμό επιτυχίας τουλάχιστον 75% παίρνει απουσία για την συγκεκριμένη ενότητα (1 ώρα) και ξεκλειδώνεται η επόμενη ενότητα για να προχωρήσει.

Στο τέλος κάθε μαθήματος σε χώρο που είναι διαθέσιμος συνεχώς για όλους τους εκπαιδευόμενους υπάρχουν οι σημειώσεις του συγκεκριμένου μαθήματος ώστε οι εκπαιδευόμενοι να τις κάνουν λήψη στην τοπική τους συσκευή. Τα μαθήματα είναι διαθέσιμα 24 ώρες το εικοσιτετράωρο. Παράλληλα υπάρχει σύστημα αποστολής μηνυμάτων στα ακαδημαϊκά e-mail των εκπαιδευομένων που σίγουρα θα παραδοθεί καθώς είναι ενδο - εταιρικό, δεν παρεμβάλλεται δηλαδή άλλος server για την παράδοση του.

Κάθε μάθημα του 1ου και 2ου κύκλου διάρκειας δέκα (10) διδακτικών ωρών ασύγχρονης εκπαίδευσης θα παραμένει διαθέσιμο για την κατοχύρωση της παρουσίας έως δέκα (10) μέρες. Αν η διάρκεια κάποιου μαθήματος περιλαμβάνει περισσότερες των δέκα (10) διδακτικών ωρών, οι μέρες που θα παραμένει διαθέσιμο το μάθημα θα αυξάνεται κατά αντιστοιχία του αριθμού των ωρών του μαθήματος και έως δεκαπέντε (15) μέρες.

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 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.

Δ. Γραπτή Εργασία

Στο πλαίσιο των διδακτικών υποχρεώσεων των συμμετεχόντων της Σχολής Προπονητών Μουαίται - Γ' κατηγορίας είναι η γραπτή εργασία. Η γραπτή εργασία θα πραγματοποιηθεί σε θεματολογία της διδασκόμενης ύλης της σχολής από τους συνεργαζόμενους διδάσκοντες της σχολής και κατόπιν απόφασης του Διευθυντή της Σχολής. Τα κριτήρια αξιολόγησης της γραπτής εργασίας θα είναι τα ακόλουθα: η σαφήνεια του λόγου και της παρουσίασης των ζητούμενων της εργασίας, η οργάνωση σε διακριτά μέρη απαντώντας στα ερωτήματα και τα θέματα της εργασίας, η χρήση επιστημονικού λόγου, η χρήση και η παράθεση βιβλιογραφικών αναφορών και επιστημονικής τεκμηρίωσης του κειμένου.

Η εργασία μπορεί να είναι ατομική ή αποτέλεσμα της συνεργασίας δύο εκπαιδευόμενων. Η ατομική εργασία θα πρέπει να έχει έκταση από πέντε (5) έως οκτώ (8) σελίδες, ενώ στην περίπτωση που η εκπόνηση της εργασίας θα γίνει με τη συνεργασία δύο εκπαιδευόμενων η έκταση της εργασίας θα πρέπει να είναι από δέκα (10) έως δέκα πέντε (15) σελίδες. Η εργασία θα πρέπει να είναι γραμμένη με γραμματοσειρά Arial, με μέγεθος της γραμματοσειράς 12 pt, το διάστιχο 1,5 και τα περιθώρια στη σελίδα θα πρέπει να είναι 2,5cm δεξιά, αριστερά της σελίδα καθώς και στο πάνω και κάτω μέρος της σελίδας. Η θεματολογία των εργασιών θα ορισθεί από το Διευθυντή της Σχολής Προπονητών Μουαίται - Γ' κατηγορίας σε συνεργασία με τους διδάσκοντες στη Σχολή.

Ε. Επαρκής Παρακολούθηση

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.

2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Διευθυντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων μετά τη λήξη 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 Διευθυντή της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.

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

Στ. Μετάθεση διδακτικών ωρών/ημερών ή τροποποίηση ωρολογίου προγράμματος

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

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 σε όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Προηγούνται οι γραπτές εξετάσεις και στη συνέχεια, την ίδια ημέρα στον ίδιο χώρο, οι πρακτικές εξετάσεις.
3. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
4. 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.
5. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής.
6. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
7. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία ή άλλου παρόμοιου κωλύματος.
8. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδος ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα 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 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 το μηδέν έως το δέκα (0-10), με κατώτερο προβιβάσιμο βαθμό το πέντε (5) ή, εναλλακτικά, με προβιβάσιμο ποσοστό 50%.
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%			
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		80%		20%	

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 ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ				30%	70%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		50%			50%
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ				50%	50%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ					100%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		70%		30%	
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		80%		20%	

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Μουαίται 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.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

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
14.30-14.45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14.45-15.30	7 ^Η ΩΡΑ
15.30-16.15	8 ^Η ΩΡΑ
16.15-17.00	9 ^Η ΩΡΑ
17.00-17.15	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
17.15-18.00	10 ^Η ΩΡΑ (ΑΦΟΡΑ ΜΟΝΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ, ΣΤΙΣ 17 ΜΑΪΟΥ 2025)

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ως κύριος χώρος διεξαγωγής των μαθημάτων εντός Αττικής ορίζεται το κτίριο επί της Λεωφόρου Κύπρου 97 στην Αργυρούπολη, και δη το δημοτικό ωδείο αλλά και η αίθουσα δημοτικού συμβουλίου εντός αυτού. Εναλλακτικά, κι εφόσον κριθεί αναγκαίο δύναται να χρησιμοποιηθούν ως χώροι διδασκαλίας ποικίλες αδειοδοτημένες αίθουσες πολλαπλών χρήσεων στην ευρύτερη περιοχή του Νοτίου Τομέα Αθηνών κι εν γένει του Νομού Αττικής με παρόμοια χαρακτηριστικά λειτουργικότητας και χωρητικότητας. Προβλέπεται η δυνατότητα λειτουργίας τμήματος εκπαίδευσης, σε άλλες πόλεις της Ελλάδος εφόσον ο αριθμός μετεχόντων κριθεί ικανοποιητικός.

Τα διαδικτυακά μαθήματα (εξ' αποστάσεως εκπαίδευση) θα πραγματοποιούνται μέσω της πλατφόρμας (Zoom).

Ως ημερομηνίες και ώρες διεξαγωγής των θεωρητικών εκπαιδευτικών ωρών (300) ορίζονται οι κάτωθι:

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ:

	12/24	01/25	02/25	03/25	04/25	05/25	06/25
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10)	X						
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)	X						
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10)	X						
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (14)		X					
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (16)		X					
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (12)			X				
ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10)			X				
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ (10)			X				
ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ (5)				X			
ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5)				X			
ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ (5)				X			
ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΡΑΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΔΕΣΗ ΑΚΡΩΝ (9)				X			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (20)					X		

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Ο ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΗΣ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΑΜΕΣΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ.

ΜΕΣΩ ZOOM:

ΣΑΒΒΑΤΟ 30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024 (ZOOM)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Τεχνική Ανάλυση (3 διδακτικές ώρες)
Ιστορία της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας (2 διδακτικές ώρες)
Γενική Προπονητική (4 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 25 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025 (ZOOM)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Γενική Προπονητική (2 διδακτικές ώρες)
Τεχνική Ανάλυση (2 διδακτικές ώρες)
Κανονισμοί Αγώνων (3 διδακτικές ώρες)
Αθλητική Παιδαγωγική (2 διδακτικές ώρες)

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ:

ΣΑΒΒΑΤΟ 18 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης τελετής: 09.30

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 11.15

Τελετή Έναρξης Σχολής Προπονητών

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (3 διδακτικές ώρες)
Αθλητική Φιλοσοφία (4 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Αθλητική Φιλοσοφία (3 διδακτικές ώρες)
Τεχνική Ανάλυση (3 διδακτικές ώρες)
Ιστορία της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας (3 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 1 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Αθλητική Παιδαγωγική (5 διδακτικές ώρες)
Γενική Προπονητική (4 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Αθλητική Παιδαγωγική (3 διδακτικές ώρες)

Γενική Προπονητική (6 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 1 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Ειδική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί Αγώνων (3 διδακτικές ώρες)

Ειδική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Ειδική Προπονητική (5 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί Αγώνων (2 διδακτικές ώρες)

Αθλητική Φιλοσοφία (2 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 15 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Ειδική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

Τεχνική Ανάλυση (3 διδακτικές ώρες)

Ιστορία της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας (3 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 16 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Ειδική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί Αγώνων (3 διδακτικές ώρες)

Αθλητική Φιλοσοφία (3 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Αθλητική Φιλοσοφία (1 διδακτικές ώρες)

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (2 διδακτικές ώρες)

Κανονισμοί Αγώνων (3 διδακτικές ώρες)

Ειδική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Ειδική Προπονητική (5 διδακτικές ώρες)

Ειδική Προπονητική (4 διδακτικές ώρες)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16 ΜΑΪΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Γενική Προπονητική (6 διδακτικές ώρες)

Μεθοδολογία Διδασκαλίας (3 διδακτικές ώρες)

ΣΑΒΒΑΤΟ 17 ΜΑΪΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Προπονητική Εξάσκηση (5 διδακτικές ώρες)

Προπονητική Εξάσκηση (5 διδακτικές ώρες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΜΑΪΟΥ 2025 (ΑΘΗΝΑ)

Ώρα έναρξης μαθημάτων: 09.30

Αθλητική Φιλοσοφία (4 διδακτικές ώρες)

Ιστορία της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας (2 διδακτικές ώρες)

Ειδική Προπονητική (3 διδακτικές ώρες)

Διπλωματική Εργασία

Όλοι οι φοιτητές θα πρέπει να παραδώσουν γραπτές εργασίες, έως 31 Μαΐου 2025, οι οποίες θα καλύψουν 30 διδακτικές ώρες και θα αφορούν τα μαθήματα, Γενική Προπονητική (6 ώρες), Τεχνική Ανάλυση (5 ώρες), Μεθοδολογία Διδασκαλίας (8 ώρες), Κανονισμοί Αγώνων (6 ώρες), Αθλητική Φιλοσοφία (5 ώρες).

Οι εργασίες θα αξιολογηθούν ως εξής:

20% - Γενική Προπονητική

20% - Αθλητική φιλοσοφία

30% - Τεχνική Ανάλυση

30% - Κανονισμοί αγώνων

50% - Μεθοδολογία διδασκαλίας

Ως ημερομηνίες διεξαγωγής των **πρακτικών εκπαιδευτικών ωρών (50)**, ορίζονται οι κάτωθι (έξι έως εννέα ώρες ανά αγωνιστική ημέρα ή προπόνηση της Εθνικής Ομάδας), στις οποίες και θα πραγματοποιηθούν αγώνες και προπονήσεις από την Ομοσπονδία:

- Σάββατο και Κυριακή, 21 – 22 Δεκεμβρίου 2024 (Κύπελλο Μουάιτάι Ελλάδος 2024)
- Σάββατο και Κυριακή 22 – 23 Φεβρουαρίου 2025 (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μουάιτάι 2025)
- Επικείμενες διοργανώσεις ή/και προπονητικό καμπ τα οποία και θα ανακοινώνονται τουλάχιστον 15 ημέρες νωρίτερα από την ημερομηνία διεξαγωγής.

Εξεταστική περίοδος: Σάββατο 14 Ιουνίου και Σάββατο 21 Ιουνίου 2025.

Γραπτές Εξετάσεις: Σάββατο 14 Ιουνίου 2025.

Επανεξέταση: Σάββατο 21 Ιουνίου 2025.

Ανακοίνωση Αποτελεσμάτων : Μέσα Ιουλίου 2025.

Σύνολο πρακτικών εκπαιδευτικών ωρών πενήντα (50).

Σύνολο διδακτικών ωρών, βάσει του σχετικού ΦΕΚ, τριακόσιες (300), εκ των οποίων:

Εξ' αποστάσεως εκατόν πενήντα (150) ώρες.

Δια ζώσης εκατόν είκοσι (120) ώρες.

Διπλωματική εργασία τριάντα (30) ώρες.

Γενικό Σύνολο Ωρών: (350) ώρες

Τα ανωτέρω δύνανται να τροποποιηθούν κατόπιν αιτιολογημένης απόφασης της πενταμελούς επιτροπής διοίκησης της Σχολής, εξαιτίας κωλύματος που αποτρέπει την ακέραια τήρησή τους.

Έκδοση (Οκτώβριος 2024).