

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 2025
Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΛΑΡΙΣΑ



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (Ε.Ο.Α.Ο.Γ)**

Hellenic federation of Aesthetic Group Gymnastics

Μέλος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας
Αισθητικής Ομαδικής Γυμναστικής (IFAGG)
www. <https://agghellas.gr/>, email: agghellas@gmail.com

ΛΑΡΙΣΑ 2025

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

Περιεχόμενα

1.	ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	3
2.	ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
3.	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5
4.	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ	9
	Κύκλος/Τομέας 1 - Γενικών Μαθημάτων.....	9
	Κύκλος/Τομέας 2 - Γενικών Μαθημάτων.....	14
	Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης.....	17
5.	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	22
	Α. Διάρκεια Διδασκαλίας.....	23
	Β. Πριν την έναρξη των μαθημάτων της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης	23
	Γ. Επιτυχής Παρακολούθηση	24
	Δ. Επαρκής Παρακολούθηση	24
6.	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	25
	Α. Οργάνωση των εξετάσεων	25
	Β. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων	25
	Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση.....	25
7.	ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ – (ΑΔΕΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ).....	28

1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το 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 ορίζεται στα 400,00 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, 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.»

Βάσει της ΑΔΑ: Ψ7Ν646ΝΚΠΔ-Λ79 «ΙΔΡΥΣΗ ΕΝΙΑΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΛΑΡΙΣΑ.»

2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Η Σχολή Προπονητών Αισθητικής Ομαδικής Γυμναστικής Γ' επιπέδου 2025 στην Λάρισα, σύμφωνα με το ΦΕΚ 560/2025 ΑΔΑ: Ψ7Ν646ΝΚΠΔ-Λ79 «ΙΔΡΥΣΗ ΕΝΙΑΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΛΑΡΙΣΑ.» διοικείται από πενταμελή επιτροπή, που συγκροτείται από τους:

1. **ΤΣΙΑΚΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος
2. **ΛΟΥΪΖΑ ΒΑΡΒΕΡΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος
3. **ΧΑΣΑΠΙΔΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ**, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος
4. **ΒΑΪΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**, εκπρόσωπος ΕΟΑΟΓ, ως μέλος.
5. **ΚΩΝΣΤΑΝΤΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ**, εκπρόσωπος ΕΟΑΟΓ, ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται ο ΣΩΤΗΡΗΣ ΜΠΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. και η ΕΥΜΟΡΦΙΑ ΞΕΝΟΥ, υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Στα μέλη της επιτροπής και στους γραμματείς δεν καταβάλλεται αποζημίωση, θα παρέχουν τις υπηρεσίες τους αμισθί.

Διευθυντής της σχολής ορίζεται ο κος **ΜΕΛΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Msc PhD**, Ε.Ε.Π. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού και κάτοχος διπλώματος προπονητή Ενόργανης Αγωνιστικής Γυμναστικής, Τραμπολίνου & Γυμναστικής για Όλους.

3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον πίνακα.

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΕΛΑΧΙΣΤΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΩΡΩΝ
Γ	300	50 ώρες	6 Μήνες	350 ώρες

Κατανομή Μαθημάτων.

Τα μαθήματα της Σχολής Προπονητών Αισθητικής Ομαδικής Γυμναστικής Γ' Επιπέδου στην Λάρισα, διακρίνονται σε γενικά μαθήματα όπου αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά, θεωρητικά και μικτά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα μαθήματα. Ο αριθμός των μαθημάτων είναι είκοσι (20) και διακρίνονται σε:

α) γενικά μαθήματα, κύκλου /τομέα 1

β) γενικά μαθήματα, κύκλου /τομέα 2 και

γ) μαθήματα ειδίκευσης, κύκλου /τομέα 3 (παρακάτω υπάρχει σχετικός πίνακας με τους κύκλους/τομείς των μαθημάτων σύμφωνα με την απόφαση ίδρυσης των Σχολών).

Τα γενικά μαθήματα είναι:

Θεωρητικά (Θ). Χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία η διδασκαλία τους πραγματοποιείται από έναν διδάσκοντα, σε αίθουσες διδασκαλίας ή σε ηλεκτρονικό περιβάλλον και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισής τους.

Από τα μαθήματα ειδίκευσης κύκλου/τομέα 3 το μάθημα της Γενικής Προπονητικής, οι Κανονισμοί, **Πρακτικά (Π).** χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους της κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους.

Μικτά (Μ). 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:

-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 ή των σωματείων της ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από την ομοσπονδία και το σωματείο αντίστοιχα με υπογραφή προέδρου και εποπτεύοντα προπονητή, 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

	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως	ΩΡΕΣ Δια ζώσης
1.	Ανατομία (Θ)	1	12	
2.	Φυσιολογία (Θ)	1	12	
3.	Εργοφυσιολογία (Θ)	1	12	
4.	Φυσικοθεραπεία (Θ)	1	15	
5.	Βιομηχανική (Θ)	1	12	
6.	Γενική Προπονητική (Θ)	1	22	
ΣΥΝΟΛΟ			85	

	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως	ΩΡΕΣ Δια ζώσης
1.	Κινητική Μάθηση (Θ)	1	15	
2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού (Θ)	1		10
3.	Αθλητική Ψυχολογία (Θ)	1	15	
4.	Αθλητική Παιδαγωγική (Θ)	1	15	
5.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (Θ)	1		10
ΣΥΝΟΛΟ			65	

	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Δια ζώσης	ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως	Εργασίες
1.	Ειδική Προπονητική (Θ)	1	20		
2.	Ειδικά Θέματα (Θ)	1	10	20	
3.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (Θ)	1	20		
4.	Τεχνική Ανάλυση (Μ)	1	20		
5.	Ομαδική Τακτική (Μ)	1	10		
6.	Προπονητική Εξάσκηση (Μ)	1	25		
7.	Κανονισμοί (Μ)	1	25		
ΣΥΝΟΛΟ			130	20	
Πρακτική Πιστοποιημένη Εργασία					50
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ			350		

4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Κύκλος/Τομέας 1 - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μάνθου Ειρήνη MSc, PhD Programme Leader, MSc Applied Sport and Exercise Nutrition
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή-Κύτταρο (δομή, λειτουργία, λειτουργική προσαρμογή)
	2. Ιστοί - Συστήματα
	3. Οστίτης Ιστός I- Άνω άκρα, Ωμική Ζώνη, Κεφαλή
	4. Οστίτης Ιστός II- Κάτω άκρα, Κορμός
	5. Αρθρώσεις I
	6. Αρθρώσεις II
	7. Μυϊκός Ιστός I- Άνω άκρα, Κεφαλή
	8. Μυϊκός Ιστός II- Κάτω άκρα, Κορμός
	9. Όργανα- Συστήματα I
	10. Όργανα- Συστήματα II
	11. Όργανα- Συστήματα III
	12. Όργανα - Συστήματα V

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μάνθου Ειρήνη MSc, PhD Programme Leader, MSc Applied Sport and Exercise Nutrition
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή- Σκοπός της φυσιολογίας – Οργάνωση ανθρωπίνου σώματος
	2. Σύσταση του σώματος- Μέτρηση σύστασης
	3. Καρδιαγγειακό Σύστημα I
	4. Καρδιαγγειακό Σύστημα II
	5. Καρδιοαναπνευστικό Σύστημα

	6. Νευρικό Σύστημα
	7. Οστίτης- Μυϊκός Ιστός I
	8. Οστίτης- Μυϊκός Ιστός II
	9. Όργανα- Συστήματα I
	10. Όργανα- Συστήματα II
	11. Ενεργειακή ισορροπία
	12. Ενδοκρινικό Σύστημα

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μάνθου Ειρήνη MSc, PhD Programme Leader, MSc Applied Sport and Exercise Nutrition
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή- (Κύτταρο- Ιστοί- Συστήματα)
	2. Σύσταση σώματος- Μέτρηση σύστασης και ενεργειακή ισορροπία
	3. Μεταβολικές Οδοί I
	4. Μεταβολικές Οδοί II
	5. Αερόβιο Σύστημα
	6. Αναερόβιο Σύστημα
	7. Νευρομυϊκό I
	8. Νευρομυϊκό II
	9. Δύναμη
	10. Θερμορύθμιση
	11. Θερμιδομετρία
	12. Ορμονική Ρύθμιση

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Παππάς Άγγελος Msc, PhD, Φυσικοθεραπευτής Διδάσκων στο ΔΙ.ΠΑ.Ε.
Περιεχόμενα	1. Πρόληψη και αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων
	2. Επιδημιολογικά στοιχεία αθλητικών κακώσεων
	3. Ταξινόμηση και τύποι αθλητικών κακώσεων
	4. Αιτιολογία αθλητικών κακώσεων
	5. Αξιολόγηση αθλητικών κακώσεων
	6. Φυσικά μέσα και ειδικές τεχνικές στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων (κρυοθεραπεία-υδροθεραπεία, περίδεση κλπ)
	7. Στόχοι αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων
	8. Μέσα αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων (Πλειομετρική άσκηση, λειτουργική αποκατάσταση κλπ)
	9. Αθλητικές κακώσεις του Ώμου - Άνω Άκρου
	10. Αθλητικές κακώσεις του Γόνατος
	11. Αθλητικές κακώσεις της Ποδοκνημικής
	12. Πρόληψη αθλητικών Κακώσεων

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (12 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Λαζαρίδης Σάββας Msc, PhD, Post Doc Reseacher T.E.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή – Ποιοτική εμβιομηχανική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων 2. Γνώση και κατανόηση των εφαρμογών της Μηχανικής στην τεχνική των αθλητικών κινήσεων 3. Επίπεδα και άξονες ανθρωπίνου σώματος. Ονοματολογία κινήσεων – Εφαρμογές στην αθλητική κίνηση 4. Είδη μυϊκής δύναμης. Μορφές και είδη μυϊκής συστολής 5. Μηχανική του μυοσκελετικού συστήματος 6. Αδρανειακές ιδιότητες του ανθρώπινου σώματος 7. Προσδιορισμός των εσωτερικών αρθρικών δυνάμεων και ροπών 8. Έργο, ενέργεια και ισχύς στις αθλητικές δραστηριότητες 9. Κινηματική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων 10. Τεχνικές ανάλυσης των δυνάμεων που ασκούνται στο σώμα του αθλητή 11. Ηλεκτρομυογραφική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων 12. Ερμηνεία εμβιομηχανικών δεδομένων αθλητικών κινήσεων

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (22 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Βουτσελάς Βασίλης ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Περιεχόμενα	1. Γενικές έννοιες της προπονητικής 2. Αρχές Προπόνησης 3. Προγραμματισμός της προπόνησης. Περιοδικότητα -Προγραμματισμός 4. Παραγωγή ενέργειας 5. Τύποι Μυϊκών Ινών 6. Δύναμη – Γενικές Έννοιες 7. Προπόνηση Δύναμης 8. Περιοδισμός Δύναμης 9. Συνδυαστική προπόνηση - Μυϊκή προδιέγερση 10. Προπόνηση μεταβαλλόμενης αντίστασης 11. Πλειομετρική Προπόνηση 12. ΤΑΧΥΤΗΤΑ. Ορισμοί & παράγοντες που την προσδιορίζουν 13. ΤΑΧΥΤΗΤΑ. Μέθοδοι προπόνησης για τη βελτίωση της δρομικής ταχύτητας 14. ΤΑΧΥΤΗΤΑ. Ανάλυση των 60m ταχύτητας 15. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ) 16. ΑΝΤΟΧΗ. Βασικές έννοιες 17. ΑΝΤΟΧΗ, Μορφές αντοχής 18. ΑΝΤΟΧΗ, Μέθοδοι Διάρκειας 19. ΑΝΤΟΧΗ, Διαλειμματικές Μέθοδοι 20. ΑΝΤΟΧΗ. Παράγοντες προσδιορισμού της επίδοσης και αξιολόγηση 21. Φορμάρισμα – Tapering 22. Κινητικότητα, Ευκαμψία και Ευλυγισία 23. Οι επιδράσεις των μυϊκών διατάσεων στην αθλητική απόδοση 24. Υλικά και Μέθοδοι Αποκατάστασης και Βελτίωσης της Κινητικότητας και η Επίδραση στην Αθλητική Απόδοση 25. Αξιολόγηση Κινητικότητας

Κύκλος/Τομέας 2 - Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Πολλάτου Ελιζάνα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Περιεχόμενα	1. Ταξινόμηση ικανοτήτων- Δεξιοτήτων & Διαδικασία Μάθησης στην Αισθητική Ομαδική Γυμναστική
	2. Στάδια Μεθόδευσης Πληροφοριών
	3. Παρουσίαση και ανάλυση νέων δεξιοτήτων- Κινητικά Προγράμματα
	4. Βασικές αντιληπτικές ικανότητες
	5. Οργάνωση και προγραμματισμός της εξάσκησης για κάθε ηλικία
	6. Μέθοδοι διδασκαλίας στις αναπτυξιακές ηλικίες
	7. Ανατροφοδότηση και η συμβολή της στην εκμάθηση Δεξιοτήτων
	8. Ενσωμάτωση και εφαρμογή των αρχών της κινητικής μάθησης στην προπονητική μονάδα
	9. Ερωτήσεις κατανόησης κεφαλαίων

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Πατσιαούρας Αστέριος ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία
	2. Παρακίνηση
	3. Αυτοαποτελεσματικότητα και Αυτοεκτίμηση
	4. Άγχος και απόδοση
	5. Δυναμική Ομάδας
	6. Ψυχολογικές τεχνικές

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κουθούρης Χαρίλαος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Αθλητική Διοίκηση
	2. Μάρκετινγκ στον Αθλητισμό
	3. Σχέση προπονητή με το επιχειρησιακό και ποιοτικό πλάνο λειτουργίας του Σωματείου
	4. Ιστορική ανασκόπηση του Μάρκετινγκ στον Αθλητισμό
	5. Οργανωτική δομή αθλητικών γεγονότων
	6. Διοίκηση και νομική μορφή Σωματείου στην Ελλάδα
	7. Ευρωπαϊκή Ένωση και Αθλητισμός
	8. Θέσεις εργασίας στο αθλητικό σωματείο
	9. Σωματείο και προπονητής στην Ελλάδα
	10. Ομοσπονδίες αθλημάτων- Οργανωτική δομή

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κοσμίδου Ευδοξία Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ-Θεσσαλονίκης ΕΦΑ (PhD., PhD, MSc.)
Περιεχόμενα	1. Τι είναι αθλητική παιδαγωγική – σκοπός και ρόλος στον αθλητισμό και τον πρωταθλητισμό
	2. Κοινωνική, συναισθηματική και ηθική ανάπτυξη αθλητριών και αθλητών. Η επίδραση και η σημασία του αθλητισμού
	3. Παρακίνηση στον αθλητισμό και τον πρωταθλητισμό. Κλίμα παρακίνησης, είδη προσανατολισμών στόχων επίτευξης. Πρακτικές εφαρμογές για τη δημιουργία αποτελεσματικού κλίματος διδασκαλίας
	4. Ανατροφοδότηση, αντιμετώπιση λαθών, συστήματα διαχείρισης αμοιβών και «τιμωριών».
	5. Επικοινωνία (γλώσσα του σώματος) με αθλήτριες-γονείς-σημαντικούς άλλους
	6. Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών

	7. Ανάπτυξη «υπευθυνότητας»
	8. Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής στον αθλητισμό
	9. Μέθοδοι διδασκαλίας: μεταφορά από τη φυσική αγωγή στον αθλητισμό
	10. Η δημιουργικότητα στα σπορ. Θεωρίες και μέθοδοι ανάπτυξης

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Πατσιαούρας Αστέριος ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
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

Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Μακρή Ελένη Διεθνής Κριτής Αισθητικής Ομαδικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	1. Βασικές αρχές εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων στην αισθητική γυμναστική 3. Βασικές αρχές διδασκαλίας των δεξιοτήτων στην αισθητική γυμναστική 4. Βασικό Ασκησιολόγιο δεξιοτήτων σώματος I 5. Βασικό Ασκησιολόγιο δεξιοτήτων σώματος II 6. Τεχνική ανάλυση αγωνισμάτων ηλικιακών κατηγοριών

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κοσμίδου Ευδοξία Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ-Θεσσαλονίκης ΕΦΑ (PhD., PhD, MSc.)
Περιεχόμενα	1. Ανίχνευση και επιλογή αθλητριών. Τεστ αξιολόγησης ικανοτήτων 2. Σχεδιασμός πλάνου ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων για την Αισθητική Γυμναστική 3. Προπονητική προετοιμασία ατομικού επιπέδου 4. Προπονητική προετοιμασία ομαδικού επιπέδου 5. Εξειδικευμένος Προπονητικός προγραμματισμός: ανάπτυξη μακροχρόνιων πλάνων 6. Περιοδισμός, ανάπτυξη πλάνου (μεσοπρόθεσμου, μικρόκυκλου) και αξιολόγηση προπονητικής διαδικασίας 7. Προπόνηση στις αναπτυξιακές ηλικίες 8. Ειδική φυσική προετοιμασία 9. Ειδική ψυχολογική προετοιμασία 10. Προπονήτρια: τεχνικές και στρατηγικές καθοδήγησης. Ο ρόλος της στο άθλημα της Αισθητικής Γυμναστικής

Τίτλος	ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κοσμίδου Ευδοξία Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ-Θεσσαλονίκης ΕΦΑ (PhD., PhD, MSc.)
Περιεχόμενα	1. Διδακτική αλληλουχία αναπτυξιακά κατάλληλα του ρυθμού και της κίνησης
	2. Οργάνωση και τακτική της διδασκαλίας της χορογραφίας ανά ηλικιακή κατηγορία
	3. Τακτική της διδασκαλίας των ομαδικών χορογραφιών: από το Α στο Ω
	4. Οργάνωση προπόνησης ανά ηλικιακή κατηγορία

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Χαβιαροπούλου Αργυρώ Διεθνής κριτής AGG (Aesthetic Group Gymnastics). Απόφοιτος της Γυμναστικής Ακαδημίας NCA Bulgaria (Gym Trainer and Rhythmic Gymnastics Trainer). Υπεύθυνη Προπονήτρια και τεχνική σύμβουλος στον σύλλογο Α.Π.Σ Φίλιππο Βέροιας .
Περιεχόμενα	1. Μουσική, ρυθμική αγωγή, κινητική ρυθμική αγωγή
	2. Μεθοδολογία Διδασκαλίας στον αναψυχιακό αθλητισμό της Αισθητικής γυμναστικής: βασικές αρχές
	3. Μεθοδολογία Διδασκαλίας: διαφοροποίηση στις ηλικιακές κατηγορίες της Αισθητικής γυμναστικής: βασικές αρχές και εφαρμογή τους στο άθλημα
	4. Μεθοδολογία Διδασκαλίας στον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων της Αισθητικής γυμναστικής: εξειδικευμένη διδασκαλία υψηλών επιδόσεων (I)
	5. Μεθοδολογία Διδασκαλίας: διαφοροποίηση στις ηλικιακές κατηγορίες της Αισθητικής γυμναστικής: εξειδικευμένη διδασκαλία υψηλών επιδόσεων (II)

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (30 διδακτικές ώρες)	
Τίτλος	ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 5 διδακτικές ώρες
Διδάσκων	Νικολαΐδης Γεώργιος Ψυχίατρος, Διευθυντής Διεύθυνσης Ψυχικής Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας, Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού
Περιεχόμενα	1. Βασικοί Τύποι Κακοποίησης – Παραμέλησης των παιδιών και τα χαρακτηριστικά τους (έκταση και χαρακτηριστικά ανά τύπο σε Ελλάδα και διεθνώς με βάση τα διαθέσιμα στοιχεία, συχνότερα προφίλ περιπτώσεις, θυμάτων και δράστων, η σημασία του «κύκλου εμπιστοσύνης» του παιδιού στην ευαλωτότητά του ή όχι στην θυματοποίηση).
	2. Η θυματοποίηση των παιδιών (σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική) στον χώρο του Αθλητισμού (συχνότητες και χαρακτηριστικά ανά είδος κακοποίησης με βάση τα διεθνή στοιχεία, ο ρόλος των προσωπικών αποκαλύψεων Ολυμπιονικών και εν γένει κορυφαίων αθλητών στην ανάδειξη του προβλήματος, κοινά προβλήματα που υποθάλπουν ή παραγόντων που αποτρέπουν τέτοια φαινόμενα στον χώρο του αθλητισμού, η περίπτωση του Ρεθύμνου στην Ελλάδα).
	3. Τρόποι αποτελεσματικής προστασίας (Πρόληψης και Αντιμετώπισης) των παιδιών από την θυματοποίηση και την εκμετάλλευση στον χώρο του αθλητισμού (Ο δεκάλογος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, Οι κατευθυντήριες Οδηγίες της Μερικής Συμφωνίας για τον Αθλητισμό του Συμβουλίου της Ευρώπης, η πανευρωπαϊκή καμπάνια «Start to Talk» του Συμβουλίου της Ευρώπης, πολιτικές προληπτικής ενημέρωσης αθλητών, επαγγελματιών και εθελοντών και ελέγχου του ανθρώπινου δυναμικού των αθλητικών οργανισμών, πολιτικές και υπεύθυνοι προστασίας ανηλίκων στον χώρο του αθλητισμού, θέσπιση διαδικασιών αναφοράς καταγγελιών κ.ο.κ.).»
Τίτλος	ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 10 διδακτικές ώρες
Διδάσκων	Μηνούδης Βασίλης <i>Msc in Sports Management</i> Μέλος Ομάδας Εργασίας Εκπαίδευσης και Ευαισθητοποίησης της Ε.Π.ΑΘΛ.Α
Περιεχόμενα	1. Ηθική στον Αθλητισμό στην Αρχαιότητα και σήμερα
	2. Χειραγώγηση στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός
	3. Κώδικας Δεοντολογίας
	4. Πλατφόρμες αναφορών
	5. Εκπαιδευτικά εργαλεία - πιστοποίηση από ΕΠΑΘΛΑ

Τίτλος	ΝΤΟΠΙΝΓΚ 5 διδακτικές ώρες
Διδάσκων	Χρίστος Χριστόπουλος, Σπυριδούλα Χριστοπούλου, Στάλω Κάττου, Αντωνία Κώτσια, Μπραουδάκης Δημήτρης, Παπούλιας Χρήστος Στελέχοι εκπαίδευσης ΕΟΚΑΝ
Περιεχόμενα	1. Παραβάσεις αντιντόπινγκ – Πειθαρχικές – ποινικές κυρώσεις
	2. Συνέπειες υγείας, ψυχολογικές και κοινωνικές
	3. Κατάλογος Απαγορευμένων- Έλεγχος Θεραπευτικής Αγωγής-Αιτήσεις Κατ' Εξαίρεση Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς (TUE)
	4. Ρίσκα χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής
	5. Ο ρόλος του γραφείου ερευνών και συλλογής πληροφοριών
	6. Διαδικασία Δειγματοληψίας
Τίτλος	ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΑΞΙΕΣ 10 διδακτικές ώρες
Διδάσκων	Πατσιαούρας Αστέριος Ε.Ε.Π. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας - ΤΕΦΑΑ
Περιεχόμενα	1. Βασικές αρχές του Ολυμπισμού
	2. Ιστορική Αναδρομή
	3. Η Ολυμπιακή Εκπαίδευση Αξιών
	4. Η Παιδαγωγική Αξία της Ολυμπιακής Παιδείας
	5. Ολυμπισμός: Αριστεία, Σεβασμός και Φιλία.
	6. Ολυμπιακές Παιδαγωγικές Αξίες: Ευ Αγωνίζεσθαι, Χαρά της Προσπάθειας
	7. Διδασκαλία Ολυμπιακών Αξιών
	8. Σχετικές Δραστηριότητες

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (25 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	Μακρή Ελένη, Διεθνής Κριτής Αισθητικής Ομαδικής Γυμναστικής Χαβιαροπούλου Αργυρώ, Διεθνής κριτής AGG (Aesthetic Group Gymnastics) . Απόφοιτος της Γυμναστικής Ακαδημίας NCA Bulgaria (Gym Trainer and Rhythmic Gymnastics Trainer). Υπεύθυνη Προπονήτρια και τεχνική σύμβουλος στον σύλλογο Α.Π.Σ Φίλιππο Βέροιας.
Περιεχόμενα	1. Βασικές ολικές σωματικές ασκήσεις
	2. Ισορροπίες, Άλματα, Στροφές, Συνδυασμένες Δυσκολίες
	3. Χορογραφία: σύνθεση

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (25 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	Μακρή Ελένη Διεθνής Κριτής Αισθητικής Ομαδικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	1. Long Program παιδιά
	2. Long Program νεάνιδες-γυναίκες
	3. Mix Program
	4. Short Program όλες οι ηλικιακές κατηγορίες
	5. Βασικοί κανόνες συμμετοχής στους αγώνες

5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΜΑΘΗΜΑ - ΩΡΕΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (12)	X				ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ - ΤΕΛΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12)	X					
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12)	X					
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (15)				X		
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (12)	X					
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (22)	X					
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (15)			X			
ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10)			X			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15)		X				
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15)			X			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10)				X		
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20)		X				
ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5)		X				
ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (10)		X				
ΝΤΟΠΙΓΚ (5)		X				
ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΑΞΙΕΣ (10)				X		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20)		X				
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (20)		X				
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (10)		X				
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (25)		X				
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (25)		X				

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας των μαθημάτων ειδίκευσης καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα πέντε (5) λεπτών.

Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικού μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες.

2. Τα μαθήματα του 1^{ου} και 2^{ου} κύκλου καθώς επίσης και ορισμένα μαθήματα του 3^{ου} κύκλου θα δοθούν διαδικτυακά σε ασύγχρονη μορφή και διάρκεια ωριαίας διδασκαλίας τα 35 λεπτά.

B. 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.

Τονίζεται ότι στα διαδικτυακά μαθήματα και στο τέλος της κάθε διάλεξης θα επιβεβαιώνεται η παρακολούθηση του μαθήματος μέσω ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής (multiple choice) και απαντήσεων από τους σπουδαστές με τους παρακάτω κανόνες:

- Θα πρέπει να απαντήσετε ένα πακέτο (κουίζ) τεσσάρων (4) ερωτήσεων.
- Από αυτές για να είναι επιτυχής η παρακολούθηση σας και να μπορείτε να μεταβείτε στην επόμενη ενότητα, πρέπει να απαντήσετε σωστά τουλάχιστον στις δύο (2).
- Οι ερωτήσεις είναι όλες πολλαπλής επιλογής.
- Έχουν τέσσερις (4) προτεινόμενες απαντήσεις.
- Υπάρχει ΜΟΝΟ μία (1) ΣΩΣΤΗ απάντηση σε κάθε ερώτηση.
- Οι σειρά των ερωτήσεων και των απαντήσεων είναι τυχαία.
- Ο χρόνος ολοκλήρωσης του κουίζ είναι τριάντα (30) λεπτά.
- Το μέγιστο που μπορείτε να δοκιμάστε το κουίζ είναι τρεις (3) φορές.
- Για να δοκιμάστε ξανά το κουίζ θα πρέπει: 1) να ξαναδείτε τη διάλεξη που αφορά τις ερωτήσεις και 2) να έχει περάσει τουλάχιστον χρόνος σαράντα πέντε (45) λεπτά από το τέλος της προηγούμενης προσπάθειας. Κατά τη διάρκεια που ξαναβλέπετε τη διάλεξη ο χρόνος των σαράντα πέντε (45) λεπτών υπολογίζεται. Δηλαδή αν η διάλεξη είναι τριάντα τρία (35) λεπτά μετά το τέλος της παρακολούθησης θα πρέπει να περιμένετε δώδεκα (10) λεπτά ακόμα για την επόμενη προσπάθεια του κουίζ.
- Για να υποβάλετε το κουίζ πατήστε στο τέλος το κουμπί: Υποβολή όλων και τέλος και στη συνέχεια στο αναδυόμενο παράθυρο ξανά το κουμπί: Υποβολή όλων και τέλος.
- Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που θα προγραμματιστούν με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση θα αναρτώνται στην πλατφόρμα. **Η ανάρτηση των μαθημάτων στην πλατφόρμα θα διαρκεί επτά (7) ημέρες.**
- Κάθε σπουδαστής θα έχει τη δυνατότητα να κάνει χρήση των προσωπικών του κωδικών, που θα του δοθούν κατά την έναρξη της Σχολής, ώστε να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της τήλε- εκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις.

Οι ακριβείς οδηγίες παρακολούθησης των διαδικτυακών μαθημάτων θα δοθούν με e-mail

3. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.

Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά κατά την έναρξη και κατά τη λήξη του μαθήματος και με ευθύνη του διδάσκοντα ή των διδασκόντων. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της Σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να είναι

λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας. **Σπουδαστής που θα απουσιάσει για οποιονδήποτε λόγο πέραν του 5% (15 ώρες), απορρίπτεται χωρίς δικαίωμα εξέτασης.**

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).

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και οι απόφοιτοι σχολής προπονητών της ΓΓΑ αντίστοιχου επιπέδου, μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

Δ. Επαρκής Παρακολούθηση

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

6. 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 εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Δ/ντης της Σχολής υπό την επίβλεψη και έγκριση της επιτροπής, ο οποίος 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 του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε 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 ορίζεται.
7. 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 χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές 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 ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και οι απόφοιτοι σχολής προπονητών της ΓΓΑ αντίστοιχου επιπέδου, 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 την τελική εξέταση (γραφτές, πρακτικές εξετάσεις)

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΤΕΣΤ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%	
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%	
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%	
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%	
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%	
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		100%	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%	
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%	

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΤΕΣΤ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%	
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		50%	50%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%	
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ		50%	50%
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		50%	50%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%	
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		50%	50%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		100%	

7. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ – (ΑΔΕΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ)

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Αισθητικής Ομαδικής Γυμναστικής Γ' Επιπέδου 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.

Ωρολόγιο Πρόγραμμα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

2025

ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΛΑΡΙΣΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ 30/06/2025 14:00-17:00

- ΧΑΡΕΤΙΣΜΟΙ/ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΗΣ

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2025	
ΛΑΡΙΣΑ	
ΩΡΕΣ	ΚΥΡΙΑΚΗ ΚΑΙ <u>ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ</u> 10:00 - 18:00
1η	9:30-10:15
2η	10:15-11:00
3η	11:00-11:45
	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min
4η	12:00-12:45
5η	12:45-13:30
6η	13:30-14:15
	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 30 min
7η	14:45-15:30
8η	15:30-16:15
	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min
9η	16:30 -17:15
10η	17:15-18:00

**ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2025**

ΛΑΡΙΣΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΩΡΕΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ0	30/06/2025	ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ
ΤΡΙΤΗ	19/8/2023	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	20/8/2023	10
ΠΕΜΠΤΗ	21/8/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	22/8/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	23/8/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	24/8/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	25/8/2025	10
ΤΡΙΤΗ	26/8/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	27/8/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	28/8/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	29/8/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	30/8/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	31/8/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΚΥΡΙΑΚΗ	28/9/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	5/10/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	12/10/2025	10
ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ		120
ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΩΝ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ		150

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

α/α	ΜΑΘΗΜΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	Τρόπος διδασκαλίας
1	Ανατομία	1-6/7/2025	ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	E-LEARNING
2	Φυσιολογία	7-13/7/2025	ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	E-LEARNING
3	Εργοφυσιολογία	14-20/7/2025	ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	E-LEARNING
4	Φυσικοθεραπεία	19/10/2025	ΠΑΠΠΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	E-LEARNING
5	Βιομηχανική	21-27/7/2025	ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΣΑΒΒΑΣ	E-LEARNING
6	Γενική Προπονητική	28/7 - 3/8/2025	ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	E-LEARNING
7	Κινητική Μάθηση	7/9/2025	ΠΟΛΛΑΤΟΥ ΕΛΙΖΑΝΑ	E-LEARNING
8	Αθλητική Ψυχολογία	4-10/8/2025	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ	E-LEARNING
9	Αθλητική Παιδαγωγική	8-14/9/2025	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ	E-LEARNING
10	Πλαίσιο παιδικής προστασίας	11-17/8/2025	ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	E-LEARNING
11	Ηθική και ακεραιότητα στον αθλητισμό	1-7/8/20285	ΜΗΝΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	E-LEARNING
12	Ντόπινγκ	1/8/2025	ΧΡΙΣΤΟΣ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ, ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΣΤΑΛΩ ΚΑΤΤΟΥ, ΑΝΤΩΝΙΑ ΚΩΤΣΙΑ, ΜΠΡΑΟΥΔΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	E-LEARNING
13	Ολυμπιακές αξίες	5/10/2025	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ	Δια ζώσης
14	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	12/10/2025	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ	Δια ζώσης
15	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	28/9/2025	ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ	Δια ζώσης

16	Μεθοδολογία διδασκαλίας	19/23/8/2025	ΧΑΒΙΑΡΟΠΟΥΛΟΥ ΑΡΓΥΡΩ	Δια ζώσης
17	Ειδική προπονητική	19/23/8/2025	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ	Δια ζώσης
18	Ομαδική τακτική	19/23/8/2025	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ	Δια ζώσης
19	Προπονητική εξάσκηση	24-30/8/2025	ΜΑΚΡΗ ΕΛΕΝΗ	Δια ζώσης
20	Τεχνική ανάλυση	24-30/8/2025	ΜΑΚΡΗ ΕΛΕΝΗ	Δια ζώσης
21	Κανονισμοί	24-30/8/2025	ΜΑΚΡΗ ΕΛΕΝΗ	Δια ζώσης