



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ
Γ΄ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ (ΦΕΚ Β΄2890 22/5/2026)**



2026-2027

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	4
2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	5
3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	6
4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	12
5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	47
6. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	52
7. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.....	56

1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ένσωμάτωση 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 ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 550,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Η Σχολή Προπονητών Παγκρατίου Γ' Επιπέδου στη Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΑΙΘΑ/Γ.Γ.Α. ΦΕΚ Τεύχος Δεύτερο Β/2890/22.5.2026, διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

ΜΠΟΥΡΙΚΑΣ ΣΤΑΜΑΤΙΟΣ, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος

ΧΑΣΑΠΙΔΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος

ΖΙΑΚΑ ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΗ, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος

ΜΑΡΟΥΔΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Β' Αντιπρόεδρος του Δ.Σ. της Ε.Ο.Π.Α., ως μέλος.

ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, Πρόεδρος Επιτροπής συντονισμού διαδικασιών της Ε.Ο.Π.Α., ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η **ΜΠΑΚΑΤΕΑ ΜΑΡΙΑ ΒΑΡΒΑΡΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο κ. **ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ**, Καθηγητής Διδακτικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό του Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ΕΚΠΑ.

3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον παρακάτω πίνακα

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

*Το σύνολο των ωρών είναι 350. Οι αριθμοί σε παρένθεση απεικονίζουν τη δυνατότητα συνδυασμού διδακτικών ωρών και εργασιών.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Τα μαθήματα της Σχολής Προπονητών Παγκρατίου Γ΄ Επιπέδου στη Αθήνα- διακρίνονται σε γενικά μαθήματα που αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης που αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά και μικτά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1		ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ
ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ			Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεως
1.	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (Θ)	1	10
2.	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)	1	10
3.	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)	1	10
4.	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (Θ)	1	10
5.	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (Θ)	1	10
6.	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Θ)	1	30 Δια ζώσης
ΣΥΝΟΛΟ 1ου ΚΥΚΛΟΥ			80

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2		ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ
ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ			Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεως
1.	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (Θ)	1	15
2.	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ	1	10
	ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ(Θ)		
3.	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (Θ).	1	15
4.	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (Θ) Δια Ζώσης	1	15 Δια Ζώσης
5.	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (Θ) Δια Ζώσης	1	15 Δια Ζώσης
ΣΥΝΟΛΟ 2ου ΚΥΚΛΟΥ			70

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Δια ζώσης	ΩΡΕΣ Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεως	ΣΥΝΟΛΟ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ				
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 25 ώρες ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ / e-KOUROS 5 ώρες/ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ / ΑΝΤΙΝΤΟΠΗΓΚ 5 ώρες/ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 5 ώρες/ ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 5 ώρες/ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ 5 ώρες/	1.	25		25

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Δια ζώσης	ΩΡΕΣ Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεως	ΣΥΝΟΛΟ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ				
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	1.	25		25
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	1.	15		15
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	1.	15		15
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	1.	15		15
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	1.	25		25
ΣΥΝΟΛΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ				120
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	1.	30		30
ΣΥΝΟΛΟ 3 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		150		150
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				50
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ				350

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ (Θ) – ΠΡΑΚΤΙΚΑ (Π) – ΜΙΚΤΑ Μ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, πρακτικά μαθήματα.

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν διδάσκοντα, 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 και σε προπονητικούς χώρους.

Μικτά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που απαιτούν ταυτόχρονη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση.

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ & ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ (50)

Η Εποπτευόμενη - Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση έχει διάρκεια 50 ώρες, είναι υποχρεωτική και πιστοποιείται με την διαδικασία την οποία ορίζει με απόφασή 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 τη διοργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση – Σωματείο – Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης. Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών, ή Προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας, ή Σωματείων της Ομοσπονδίας, τούτο πιστοποιημένο από την Ομοσπονδία και το Σωματείο αντίστοιχα, με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα, με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

Η Εποπτευόμενη - Καθοδηγούμενη Πρακτική Άσκηση δεν περιλαμβάνεται στα μαθήματα που εξετάζονται και δεν συνυπολογίζεται στο βαθμό αξιολόγησης του υποψήφιου.

1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2-3 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**ΑΡΘΡΟ 3****Α. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ**

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ωρες - επίπεδο 1	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ωρες - επίπεδο 1	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ωρες - επίπεδο 1
ΑΝΑΤΟΜΙΑ 10 ώρες	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ 15 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ώρες
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 10 ώρες	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 15 ώρες
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 15 ώρες	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 15 ώρες
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 10 ώρες	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ 15 ώρες	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 15 ώρες
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ 10 ώρες	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ 15 ώρες	
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ: 30 ώρες		ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 25 ώρες

		ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 25 ώρες e-KOUROS 5 ώρες ΑΝΤΙΝΤΟΠΗΓΚ (Θ) 5 ώρες ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (Θ) 5 ώρες ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (Θ) 5 ώρες ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ (Θ) 5 ώρες
		ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 30 ώρες
80 ώρες	70 ώρες	
ΣΥΝΟΛΟ: 150 ώρες		ΣΥΝΟΛΟ: 150 ώρες
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 300 ΩΡΕΣ. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: 50 ΩΡΕΣ. ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ: 350 ΩΡΕΣ.		

ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 300 ΩΡΕΣ. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: 50 ΩΡΕΣ. ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ: 350 ΩΡΕΣ.
--

4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ph.D., Δ.Ε.Π, Ε.Κ.Π.Α/ Σ.Ε.Φ.Α.Α
Περιεχόμενα	• Λειτουργική Ανατομική, Μηχανική και Δομή του Ανθρώπινου Σώματος. • Εισαγωγή, Βασικά Οργανικά συστήματα και λειτουργίες. • Ιστολογία και λειτουργίες του Δέρματος. • Στοιχεία Μυολογίας. • Οστεολογία Συνδεσμολογία και Αρθρώσεις. • Ωμική ζώνη και άνω άκρα • Μύες της άκρας χειρός και λειτουργικότητα. • Το σύμπλεγμα του Καρπού και η Μυϊκή του ενέργεια. • Κάτω άκρα, στήριξη και μετακίνηση • Άρθρωση του γόνατος λειτουργική ανάλυση. • Ποδοκνημική άρθρωση και άκρος πόδας

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Γιώργος Νάσσης, Τίτλος: Δρ. Εργοφυσιολογίας
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή • Βασική φυσιολογία κυττάρου και ομοιόσταση • Φυσιολογία καρδιαγγειακού συστήματος • Φυσιολογικοί δείκτες λειτουργίας καρδιαγγειακού συστήματος • Φυσιολογία αναπνευστικού συστήματος • Φυσιολογία νευρικού συστήματος • Φυσιολογία μυϊκού συστήματος I • Φυσιολογία μυϊκού συστήματος II • Ορμόνες και μεταβολισμός • Μεταβολισμός και ρύθμιση σωματικού βάρους • Φυσιολογία και υγιεινός τρόπος ζωής • Ομοιόσταση και θερμορύθμιση

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Γιώργος Νάσσης, Τίτλος: Δρ. Εργοφυσιολογίας
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή • Ενεργειακά συστήματα-Αερόβιος, αναερόβιος μηχανισμός παραγωγής ενέργειας και άσκηση • Πρακτικές εφαρμογές της χρήσης ενεργειακών υποστρωμάτων κατά την άσκηση • Βασική εργοφυσιολογία καρδιαγγειακού συστήματος • Βασική εργοφυσιολογία αναπνευστικού συστήματος. • Βασική εργοφυσιολογία μυϊκού συστήματος & αρχες προπονήσης • Προπόνηση μυϊκού συστήματος • Προπόνηση καρδιαγγειακού συστήματος • Αξιολόγηση αθλητικών ικανοτήτων • Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση σωματικού βάρους • Προπόνηση και αγώνας σε θερμό περιβάλλον • Ειδικά θέματα εργοφυσιολογίας (ύπνος, τεχνικές αποκατάστασης)

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ph.D., Δ.Ε.Π, Ε.Κ.Π.Α/ Σ.Ε.Φ.Α.Α
Περιεχόμενα	• Πρόληψη και αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων • Επιδημιολογικά στοιχεία αθλητικών κακώσεων • Ταξινόμηση και τύποι αθλητικών κακώσεων • Αιτιολογία αθλητικών κακώσεων • Αξιολόγηση αθλητικών κακώσεων • Φυσικά μέσα και ειδικές τεχνικές στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων (κρυοθεραπεία-υδροθεραπεία, περίδεση κλπ.) • Στόχοι αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων • Μέσα αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων (Πλειομετρική άσκηση, λειτουργική αποκατάσταση κλπ.) • Αθλητικές κακώσεις του Ώμου - Άνω Άκρου • Αθλητικές κακώσεις του Γόνατος • Αθλητικές κακώσεις της Ποδοκνημικής • Πρόληψη αθλητικών Κακώσεων

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Dr. Γεώργιος Πίγκος Ειδικός Επιστήμονας στην Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών κινήσεων
Περιεχόμενα	• Γενικές Αρχές Βιοκινητικής Μυοσκελετικό σύστημα, Ερειστικό σύστημα Κινητικά πλαίσια των μελών του σώματος, ονοματολογία κινήσεων, είδη αρθρώσεων, σύνδεσμοι, ευκαμψία άρθρωσης, εύρος κίνησης, Άξονες και επίπεδα στο ανθρώπινο σώμα, Ανατομικοί Ορισμοί Κίνησης. Μηχανικός άξονας σκελετικού συστήματος • Είδη Επιβαρύνσεων Δυνάμεων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης • Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών(Βασικές αρχές). Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών • Κατηγοριοποίηση των μυών ανάλογα με την λειτουργία που επιτελούν. Σχέση γωνίας και απόδοσης της παραγόμενης μυϊκής δύναμης. Ελαστική ενέργεια: Δέσμευση κατά την προδιάταση και απόδοση • Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου-εφαρμογών)Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή (Βασικές αρχές) • Δύναμη Αδράνειας, Ανάλυση Μοχλών, Είδη μοχλών • Δυνάμεις Ροπής, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος • Κιναίσθηση και Κινηματικά ερεθίσματα. Ασκήσεις: Χώρου – Χρόνου • Διαδικασία προθέρμανσης και αποθεραπείας. Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας • Εφαρμογή της Βιοκινητικής Υποστήριξης στον Προπονητικό Σχεδιασμό του Προγράμματος Αναπτυξιακών Ηλικιών Διαφοροποιήσεις στο μυϊκό σύστημα Αναπτυξιακών Ηλικιών. Διαφοροποίηση της μυϊκής απόδοσης ανάλογα με το φύλο. • Κινησιόγραμμα της αθλητικής κίνησης. Βασικές αρχές για την ανάλυση κίνησης στο άθλημα. Μέθοδος προσδιορισμού του κέντρου βάρους του σώματος και η επίδραση της ισορροπίας του σώματος κατά την κίνηση. Εφαρμοσμένη Βιοκινητική ανάλυση των διαφορετικών Φάσεων της κίνησης • Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (30 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Προπονητής Στίβου Λέκτορας Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου
Περιεχόμενα	• Βασικές έννοιες και αρχές της προπονητικής • Μακροχρόνιος και ετήσιος προγραμματισμός σε ατομικά αθλήματα • Φυσική κατάσταση, μορφές δύναμης, ασκήσεις δύναμης • Κατηγοριοποίηση των ασκήσεων δύναμης, μεθοδολογία ανάπτυξης μέγιστης δύναμης • Μεθοδολογία ανάπτυξης της αντοχής στη δύναμη και της ταχυδύναμης (ισχύος) • Προπόνηση δύναμης στην παιδική ηλικία, μορφές αντοχής • Μεθοδολογία ανάπτυξης της αντοχής, μορφές της ταχύτητας • Μεθοδολογία ανάπτυξης της ταχύτητας, κινητικότητα των αρθρώσεων • Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων ανάπτυξης των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης, καθοδήγηση ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας • Αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης με έμφαση στις ικανότητες της φυσικής κατάστασης • Κατανόηση της διαδικασίας των προπονητικών επιβαρύνσεων • Ανάλυση της μεθοδολογίας των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης: δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, κινητικότητα των αρθρώσεων σε σχέση με αθλήματα υγρού στίβου • Ανάλυση των βημάτων του μοντέλου καθοδήγησης και ρύθμισης της προπονητικής διαδικασίας σε αθλήματα υγρού στίβου

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές • Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση • Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά • Έρευνα & κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας) • Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα) • Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά • Μνήμη και κινητική συμπεριφορά • Αντίληψη – Προσοχή • Ο ρόλος της προσοχής στην κινητική απόδοση • Πληροφοριακή διαδικασία και λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό • Διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών: Μηχανισμοί & στάδια επεξεργασίας πληροφοριών • Ανατροφοδότηση I: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση • Ανατροφοδότηση II: Είδη ανατροφοδότησης – Η σημασία της ανατροφοδότησης στην αθλητική απόδοση • Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων I • Κινητικό πρόγραμμα: Παραγωγή κινήσεων και κινητικών προτύπων II

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ, Ph.D., M.P.E., Dipl., B.P.E., B.I.R. Αναπληρωτής Καθηγητής Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
Περιεχόμενα	• Βασικές αρχές μάνατζμεντ • Λειτουργίες του μάνατζμεντ • Αξίες – Φιλοσοφία – Όραμα – Δήλωση Αποστολής • Στόχοι – Αντικειμενικοί σκοποί • Διαδικασία λήψης αποφάσεων • Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού • Δεξιότητες ζωής • Κοινό Πλαίσιο Αξιολόγησης • Stakeholders • Χρηστή διακυβέρνηση

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Πισμίρη Στέλα: Υπ. Διδάκτωρ Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς.
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας, προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας) • Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός) • Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία) • Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα) • Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων) • Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων) • Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων) • Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος) • Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά) • Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση) • Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία: Ορισμός και βασικές έννοιες και ο ρόλος της στην αθλητική απόδοση • Ψυχολογική προετοιμασία: Σκοπός, σημασία και φιλοσοφία της ψυχολογικής προετοιμασίας • Προγράμματα Ψυχολογικής Προετοιμασίας: Χαρακτηριστικά, δομή των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας • Τεχνικές χαλάρωσης – Τεχνική αναπνοών – Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση • Νοερή προπόνηση: Θεωρητικό υπόβαθρο, τύποι νοερής απεικόνισης, χρησιμότητα – αποτελεσματικότητα της νοερής προπόνησης

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή στη μεθοδολογία έρευνας • Στάδια της επιστημονικής έρευνας • Δεοντολογικά ζητήματα στην έρευνα • Ορισμός – διατύπωση του ερευνητικού προβλήματος • Αναζήτηση βιβλιογραφίας • Διατύπωση μεθόδου • Είδη επιστημονικής έρευνας • Περιγραφική έρευνα • Ερωτηματολόγιο • Ερευνητική συνέντευξη • Παρουσίαση της ερευνητικής διαδικασίας • Κλίμακες μέτρησης – είδη μεταβλητών • Εγκυρότητα – αξιοπιστία στην ερευνητική διαδικασία • Δείκτες κεντρικής τάσης & διακύμανσης – απόκλισης

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Κωνσταντίνος Τάμπαλης Επίκουρος Καθηγητής, Αθλητικής Παιδαγωγικής Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή στην αθλητική παιδαγωγική • Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική παιδαγωγική • Ψυχοπαιδαγωγική ανάπτυξη του παιδιού – Μέρος I • Ψυχοπαιδαγωγική ανάπτυξη του παιδιού – Μέρος II • Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή – Μέρος I • Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή – Μέρος II • Παιδικός αθλητισμός και συναισθηματικά οφέλη: Ψυχοπαιδαγωγική προσέγγιση • Η σημασία της άσκησης στη γνωστική, κοινωνική, συναισθηματική και συμπεριφορική ανάπτυξη των παιδιών • Παιδαγωγικά χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς του προπονητή για την προαγωγή της συμμετοχής και της ικανοποίησης των αναγκών νεαρών αθλητών • Ο ρόλος του προπονητή στον παιδικό αθλητισμό: Παιδαγωγική προσέγγιση I • Ο ρόλος του προπονητή στον παιδικό αθλητισμό: Παιδαγωγική προσέγγιση II • Αμοιβές & τιμωρίες στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης: Εφαρμογή στο χώρο του αθλητισμού • Η σημασία της παρακίνησης στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης • Η τοποθέτηση στόχων στην αθλητική διαδικασία: Παιδαγωγική προσέγγιση – Μέρος I • Η τοποθέτηση στόχων στην αθλητική διαδικασία: Παιδαγωγική προσέγγιση – Μέρος II

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – (25 διδακτικές ώρες)
Τίτλος	ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκοντες	ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ. ΕΟΚΑΝ
Περιεχόμενα	• Ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντιντόπινγκ • Διαδικασίες Εναρμόνισης • Τα Διεθνή Πρότυπα • Ο κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων • Πολιτικές πρόληψης και επιμόρφωσης • Κανονιστικό πλαίσιο, κατευθυντήριες γραμμές και πρωτόκολλα • Σύστημα εντοπισμού αθλητών • Διαδικασίες ελέγχων • Βιολογικό διαβατήριο αθλητή • Προστασία προσωπικών δεδομένων • Κατ' εξαίρεση χρήση απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ MD, MA, MSc, PhD <i>Ψυχίατρος, Διευθυντής Δ/νσης Ψυχικής Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας</i>
Περιεχόμενα	• Βασικοί Τύποι Κακοποίησης • Η θυματοποίηση των παιδιών (<i>Ο ρόλος των προσωπικών αποκαλύψεων Ολυμπιονικών</i>) • Τρόποι αποτελεσματικής προστασίας (<i>Ο δεκάλογος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής</i>) - Η Πανευρωπαϊκή καμπάνια «Start to Talk»

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ. (5 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΜΗΝΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ Msc in Sports Management, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Μέλος Εκπαίδευσης & Επιμόρφωσης Ε.Π.ΑΘΛ.Α.
Περιεχόμενα	• Ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό στην αρχαιότητα και σήμερα • Χειραγώγηση στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός • Κώδικας Δεοντολογίας • Πλατφόρμες αναφορών • Εκπαιδευτικά εργαλεία - πιστοποίηση από ΕΠΑΘΛΑ

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ E- KOUROS (5 Διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	ΤΣΟΛΑΚΟΥ ΕΥΔΟΚΙΑ Γ.Γ.Α. Ηλεκτρολόγος Μηχ. & Μηχ.Υπολογιστών ΕΜΠ, PhD, MBA Υπεύθυνη του Προγράμματος
Περιεχόμενα	• Επιχειρησιακό περιβάλλον λειτουργίας Θεσμικό Πλαίσιο e-KOUROS, Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Φορέων, Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων, Υπομητρώα Αθλητών και Προπονητών. • Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων ηλεκτρονικής πλατφόρμας ΜΑΦ ως χρήστες ΓΓΑ και ως χρήστες Αθλητικής Ομοσπονδίας. • Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων. • Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Υπομητρώο Αθλητών και Προπονητών.

Τίτλος	ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ (5 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Αποστολάκης Γεώργιος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Προπονητής Παγκρατίου Αθλήματος
	• Τόποι και κύριες περιοχές διεξαγωγής αγώνων Παγκρατίου • Προέλευση Αθλητών Παγκρατίου σύμφωνα με τις αρχαίες πηγές • Χώροι διεξαγωγής αγώνων και προπόνησης Παγκρατίου • Σώμα και Γυμνότης Αθλητών Παγκρατίου

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (15 ώρες)
Διδάσκοντες	Αποστολάκης Γεώργιος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Προπονητής Α΄Κατηγορίας Παγκρατίου Αθλήματος
Περιεχόμενα	1. Επεξήγηση κανονισμών "Αγών Ημιεπαφής". 2. Επεξήγηση κανονισμών "Κάτω Παγκράτιο". 3. Επεξήγηση κανονισμών "Παλαισμάτων" και "Πολυδάμας". 4. Επεξήγηση κανονισμών "Αγών Παγκρατίου" και "Πλήρης Αγών" 5. Επεξήγηση κανονισμών "Αγών Πυξ Λαξ".

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (25 ώρες)
Διδάσκοντες	Αποστολάκης Γεώργιος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Προπονητής Α΄ Κατηγορίας Παγκρατίου Αθλήματος
Περιεχόμενα	Καθοδηγούμενη πρακτική εφαρμογή 1. Στη διδασκαλία βασικών πτώσεων. Πτώσεις εμπρός, πίσω και πλάγια.. 2. Στη διδασκαλία βασικών τεχνικών ορθοστάδην Παγκρατίου 3. Στη διδασκαλία βασικών τεχνικών Αποκρούσεων 4. Στη διδασκαλία βασικών τεχνικών κάτω Παγκρατίου α) Τεχνικών συγκρατήσεων. β) Τεχνικών πνιγμών. γ) Τεχνικών Εξαρθρώσεων. 5. Στη διδασκαλία βασικών τεχνικών ορθοπάλης παγκρατίου 6. Στη διδασκαλία εξεταστικού προγράμματος Δ' Τάξης. 7. Στη διδασκαλία εξεταστικού προγράμματος Γ' Τάξης. 8. Στη διδασκαλία εξεταστικού προγράμματος Β' Τάξης. 9. Στη διδασκαλία εξεταστικού προγράμματος Α' Τάξης.

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (15 ώρες)
Διδάσκων	Πάπαρης Νικόλαος Προπονητής Α΄Κατηγορίας Παγκρατίου Αθλήματος
Περιεχόμενα	1. Ιδιαιτερότητες και χαρακτηριστικά της προπόνησης στο Παγκράτιο.
	2. Αρχές προθέρμανσης και αποθεραπείας
	3. Παιδαγωγικά παιχνίδια προσαρμοσμένα στο Παγκράτιο.
	4. Ιδιαιτερότητες προπόνησης και φυσικής κατάστασης σε αρχαρίους, παίδες και εφήβους.
	5. Ιδιαιτερότητες προπόνησης γυναικών.
	6. Προπονητικός προγραμματισμός - Περιοδισμός
	7. Προαγωνιστική περίοδος ,αγωνιστική περίοδος, μεταβατική περίοδος
	8. Μέθοδος προγραμματισμού των προπονήσεων
	9. Ειδικές προπονητικές ασκήσεις για αύξηση της απόδοσης.
	10. Αγωνιστικά τεστ.
	11 Πρακτική εξάσκηση.

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (15 ώρες)
Διδάσκοντες	Αποστολάκης Γεώργιος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Προπονητής Α΄Κατηγορίας Παγκρατίου Αθλήματος
Περιεχόμενα	1. Βασικές πτώσεις. Πτώσεις εμπρός, πίσω και πλάγια. 2. Βασικές τεχνικές Ορθοστάδην Παγκρατίου 3. Βασικές τεχνικές Αποκρούσεων 4. Βασικές τεχνικές Κάτω Παγκρατίου - α)Τεχνικές Συγκρατήσεων. - β)Τεχνικές πνιγμών. γ) Τεχνικές Εξαρθρώσεων 5. Βασικές Τεχνικές Ορθοπάλης Παγκρατίου

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (25 ώρες)
Διδάσκων	Πάπαρης Νικόλαος Προπονητής Α΄Κατηγορίας Παγκρατίου Αθλήματος
Περιεχόμενα	1. Βασικές έννοιες της προπονητικής, σχεδιασμός – αρχές προπόνησης 2. Ιδιαιτερότητες της προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία 3. Προπόνηση φυσικής κατάστασης: (α) δύναμης, (β) αντοχής, (γ) ταχύτητας, (δ) ευλυγισίας και (ε) επιδεξιότητας 4. Μεθοδολογία διδασκαλίας τεχνικής 5. Μεθοδολογία διδασκαλίας τακτικής

5. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Α΄ & Β΄ ΚΥΚΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10)	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (15)	ΔΕΥΤΕΡΑ 28
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10)	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15)	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (30)
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ		(08.00- 10.15)& (10.30-12.00) (5 ώρες)
	ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (10)		(12.30 - 14.45) & (15.00-16.30) (5 ώρες)
			ΤΡΙΤΗ 29
			(08.00- 10.15)& (10.30-12.00) (5 ώρες)
			(12.30 - 14.45) & (15.00-16.30) (5 ώρες)
			ΤΕΤΑΡΤΗ 30
			(08.00- 10.15)& (10.30-12.00) (5 ώρες)
			(12.30 - 14.45) & (15.00-16.30) (5 ώρες)

Γ΄ ΚΥΚΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΙΟΣ
Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 26	ΔΕΥΤΕΡΑ 31
e-KOUROS (5)	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (15)
(08.00- 10.15)& (10.30-12.00)	(08.00- 10.15)& (10.30-12.45) (6 ώρες)
ΑΝΤΙΝΤΟΠΗΓΚ (5)	(13.45 - 16.00) (3 ώρες)
(12.30 - 14.45) & (15.00-16.30)	
Μ. ΤΡΙΤΗ 27	
ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ	
ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5)	
(08.00- 10.15)& (10.30-12.00)	
ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (5)	
(12.30 - 14.45) & (15.00-16.30)	
Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 28	
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ (5)	
(08.00- 10.15)& (10.30-12.00)	
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (5 από 15)	
(12.30 - 14.45) & (15.00-16.30)	
Μ. ΠΕΜΠΤΗ 29	
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (10 από 15)	
(08.00- 10.15)& (10.30-12.00)	
(12.30 - 14.45) & (15.00-16.30)	

Γ' ΚΥΚΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ
ΤΡΙΤΗ 1	ΔΕΥΤΕΡΑ 4
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
(08.00- 10.15) & (10.30-12.45) (6 ώρες)	
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (25)	ΔΕΥΤΕΡΑ 11
(13.45 - 16.00) (3 ώρες)	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ *
ΤΕΤΑΡΤΗ 2	
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (25)	
(08.00- 10.15) & (10.30-12.45) (6 ώρες)	
(13.45 - 16.00) (3 ώρες)	
ΠΕΜΠΤΗ 3	
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (25)	
(08.00- 10.15) & (10.30-12.45) (6 ώρες)	
(13.45 - 16.00) (3 ώρες)	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4	
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (25)	
(08.00- 09.30) & (09.45-11.15) (4 ώρες)	
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (25)	
(11.30-13.45) & (14.30- 16.00) (5 ώρες)	
ΣΑΒΒΑΤΟ 5	
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	
(08.00- 10.15) & (10.30-12.45) (6 ώρες)	
(13.30 - 15.00) & 15.15 - 16.45) (4 ώρες)	
ΚΥΡΙΑΚΗ 6	
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	
(08.00- 10.15) & (10.30-12.45) (6 ώρες)	
(13.30 - 15.00) & 15.15 - 16.45) (4 ώρες)	
ΔΕΥΤΕΡΑ 7	
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (15)	
(08.00- 10.15)& (10.30-12.45) (6 ώρες)	
(13.45 - 16.00) (3 ώρες)	
ΤΡΙΤΗ 8	
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (15)	
(08.00- 10.15) & (10.30-12.45) (6 ώρες)	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15)	
(13.45 - 16.00) (3 ώρες)	
ΤΕΤΑΡΤΗ 9	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15)	
(08.00- 10.15) & (10.30-12.45) (6 ώρες)	
(13.45 - 16.00) (3 ώρες)	
ΠΕΜΠΤΗ 10	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15)	
(08.00- 10.15) (3 ώρες)	
ΜΕΘ. ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (15)	
(10.30-12.45) & (13.30 - 15.45) (6 ώρες)	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11	
ΜΕΘ. ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (15)	
(08.00- 10.15) & (10.30-12.45) (6 ώρες)	
(13.45 - 16.00) (3 ώρες)	

* ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΟΥΝ

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45' λεπτά, μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί ολιγόλεπτο διάλειμμα. Στην περίπτωση της εξ' αποστάσεως ασύγχρονης εκπαίδευσης δεν επιτρέπεται η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας να είναι μικρότερη των 35'.

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

Αναφορικά με τα θεωρητικά μαθήματα αυτά θα διεξαχθούν με τη μορφή της ασύγχρονης παρακολούθησης. Τα μαθήματα θα παραμένουν ανοικτά στην πλατφόρμα μία εβδομάδα και οι φοιτητές με τη χρήση του κωδικού που έχουν χρεωθεί θα μπορούν να παρακολουθούν το μάθημα. Κατά τη διάρκεια παρακολούθησης του μαθήματος οι φοιτητές θα πρέπει να απαντούν σε ερωτήσεις, (κατοχύρωση μαθήματος απαντώντας σωστά στο 50% των ερωτήσεων), σε διαφορετική περίπτωση θα πρέπει να παρακολουθηθεί το βίντεο από την αρχή. Μέσω της διαδικασίας αυτής θα πιστοποιείται και η παρουσία τους ανά ώρα διδασκαλίας. Η διάρκεια του κάθε βίντεο για κάθε ώρα διδασκαλίας ορίζεται σε 35' 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 κατά την έναρξη του μαθήματος και με ευθύνη του διδάσκοντα ή των διδασκόντων.

B. Διπλωματική Εργασία

Στο πλαίσιο των διδακτικών υποχρεώσεων των συμμετεχόντων της Σχολής Προπονητών Παγκρατίου Γ' Επιπέδου, είναι η εκπόνηση γραπτής εργασίας. 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

εκπαιδευομένων 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 Times New Roman ή Calibri, 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 Παγκρατίου Γ' Επιπέδου σε συνεργασία με τους διδάσκοντες στη Σχολή.

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) στην εκπόνηση της Διπλωματικής εργασίας.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και κάτοχοι βεβαίωσης από το ΑΤΕΕΝ στους οποίους έχει αναγνωρισθεί ως επαγγελματικά ισοδύναμο με το αντίστοιχο τμήμα των ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ αντίστοιχης Κατηγορίας /Επιπέδου που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του ΓΓΑ), 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/ντη 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, 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. Οι εξεταζόμενοι δύναται να αποχωρήσουν από την αίθουσα έπειτα από δυο ώρες από την εκφώνηση των θεμάτων και την παροχή διευκρινίσεων.
6. Δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις έχουν οι υποψήφιοι -ες που η παρακολούθηση τους χαρακτηρίστηκε ως επαρκής και η εργασία τους χαρακτηρίστηκε επιτυχής. Ο Διευθυντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων εντός επτά (7) ημέρων μετά την λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις εξετάσεις)
7. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη-πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή- δυσλεξία, όπως ορίζεται.
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 χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων απαγορεύεται η χρήση οποιασδήποτε συσκευής που επιτρέπει ηλεκτρονική επικοινωνία (κινητού τηλεφώνου, tablet, smartwatch, κτλ.). Η τυχόν εμφάνιση τέτοιας συσκευής από τον εξεταζόμενο θεωρείται αυτόματα χρήση και κατά συνέπεια το γραπτό μηδενίζεται.
4. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων η εξόδους τους από την αίθουσα γίνεται μόνο με τη συνοδεία επιτηρητή.
5. Απαγορεύεται η κατανάλωση καφέδων, αναψυκτικών και τροφίμων εντός της αίθουσας των εξετάσεων. Επιτρέπονται μόνο μπουκάλια με νερό, οι κάτοχοι των οποίων οφείλουν να τα παίρνουν μαζί τους όταν φεύγουν.
6. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
7. 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. Ο αριθμός των ερωτήσεων σε κάθε μάθημα είναι ανάλογος με τις ώρες διδασκαλίας και προσδιορίζεται από τη σχέση 4 θέματα/10 ώρες εκπαίδευσης. Οι γραπτές εξετάσεις αποτελούνται από ερωτήσεις με τέσσερις (4) επιλογές απαντήσεων με 1 σωστή απάντηση σε κάθε ερώτηση.
2. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβασμός βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την επιτυχή ολοκλήρωση της Διπλωματικής εργασίας και (β) την τελική εξέταση (γραπτές εξετάσεις)

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

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

Οι εξετάσεις (πρακτικές και θεωρητικές θα πραγματοποιηθούν τον

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΤΕΣΤ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ				100%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		50%		50%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ: ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ, ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΑΝΤΙΝΤΟΠΗΓΚ, Ε kouros, ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ.		100%		
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ		50%		50%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		100%		

Ιούλιο του 2027**7. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ**

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Παγκρατίου 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.

