



ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΡΑΓΚΜΠΥ (7s)

Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ - ΑΘΗΝΑ

2026

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



Ισχύει για τους συμμετέχοντες που εισήχθησαν
για την περίοδο από 01-03-2026 έως 31-04-2027

Περιεχόμενα

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	8
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	29
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	31
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....	34

Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις" «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 400,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο σε δύο δόσεις 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.»

Το με αρ. πρωτ. ΓΓΑ/18349/15-07-2025 εισερχόμενο έγγραφο της Ελληνικής Ομοσπονδίας ΡΑΓΚΜΠΥ (Ε.Ο.Ρ.).

ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΜΕ

Ιδρύεται σχολή Προπονητών Ράγκμπυ (7s) Γ' Επιπέδου, (ΦΕΚ Β/4560/2025 – 11/08/2025) η οποία θα λειτουργήσει στην Αθήνα το διάστημα από τη δημοσίευση της παρούσας έως 31/12/2026 με σύνολο εκπαιδευτικών ωρών κατά ελάχιστο όπως ορίζεται από τον παρακάτω πίνακα.

Επίπεδο	Διδακτικές ώρες	Διπλωματική εργασία/ άλλες εργασίες	Πρακτική Άσκηση	Διάρκεια λειτουργίας σχολής (ελάχιστη)	Συνολική διάρκεια
Γ	300 (270)*	(30)*	50	6 μήνες	350

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

Η διοίκηση, η διεύθυνση, η λειτουργία της σχολής και κάθε άλλη λεπτομέρεια καθορίζονται ως εξής:

Επιτροπή Διοίκησης - Γραμματέας Αρμοδιότητες

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

- 1. ΜΑΜΕΚΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως **Πρόεδρος**.
- 2. ΜΠΕΜΠΕΛΗ ΔΗΜΗΤΡΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως **μέλος**.
- 3 ΜΠΡΟΥΣΟΒΑΝΑ ΔΗΜΗΤΡΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως **μέλος**.
- 4. ΔΡΑΚΟΥΛΑΚΗΣ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ**, εκπρόσωπος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ράγκμπυ (7s) , ως **μέλος**.
- 5. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΟΝΔΡΟΚΟΥΚΗΣ**, εκπρόσωπος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ράγκμπυ (7s) , ως **μέλος**.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η **ΜΠΑΛΤΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ** υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο **Βαρελτζής Ιωάννης**, πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, MSc στην προπονητική αθλοπαιδιών, προπονητής Α΄ κατηγορίας – Master Coach.

Πρόγραμμα Σπουδών

Α. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Ράγκμπυ Γ' Επιπέδου 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:

Ι. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1^{ος} & 2^{ος}

ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ - ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ (Επίπεδο 2)

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ^{ος} ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ωρες – Επίπεδο 1		ΩΡΕΣ	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ^{ος} ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ωρες – Επίπεδο 1		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία (Θ) - <i>e-learning</i>	12	1.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού (Θ) - <i>e-learning</i>	15
2.	Φυσιολογία (Θ) - <i>e-learning</i>	12	2.	Αθλητική Ψυχολογία (Θ) - <i>e-learning</i>	15
3.	Εργοφυσιολογία (Θ) - <i>e-learning</i>	12	3.	Αθλητική Παιδαγωγική (Θ) - <i>e-learning</i>	15
4.	Φυσικοθεραπεία (Θ) - <i>e-learning</i>	12	4.	Κινητική Μάθηση (Θ) - <i>e-learning</i>	15
5.	Βιομηχανική (Θ) - <i>e-learning & Δια ζώσης</i>	12	5.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (Θ) - <i>e-learning</i>	10
6	Γενική Προπονητική (Θ) - <i>e-learning</i>	20	6.		
ΣΥΝΟΛΟ		80	ΣΥΝΟΛΟ		70

Με σχόλια [pm1]: Θα πρέπει να αναγραφούν οι ώρες e-learning και διά ζώσης αναλυτικά.
ΣΟΣ Το σύνολο των ωρών e-learning ΔΕΝ πρέπει να υπερβαίνει τις 150 ώρες, 1,2 & 3 ου κύκλου.

II. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3^{ος}

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

Με σχόλια [pm2]:

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ^{ος} ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ωρες – Επίπεδο 1		ΩΡΕΣ	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ^{ος} ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ωρες – Επίπεδο 1		ΩΡΕΣ
1.	Ομαδική Προπονητική Ράγκμπυ (Θ) - e-learning	25	1.	Τεχνική Ανάλυση (Π) - Δια ζώσης	25
2.	Προπονητική Εξάσκηση (Π) - Δια ζώσης	20	2.	Ειδική Προπονητική (Θ) - Δια ζώσης	20
3.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας (Μ) - Δια ζώσης	20	3.	Ειδικά Θέματα (Θ) : - Ντόπινγκ (5 ώρες), - Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (5 ώρες), - Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (5 ώρες), - E-Kouros (5 ώρες), e-learning (20)	20
			8.	Κανονισμοί Παιδιάς (Θ) - e-learning – Δια ζώσης	20
			ΣΥΝΟΛΟ		150
Εποπτευομένη και Καθηγούμενη Πρακτική Διδασκαλία					50

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα (Θεωρία – Πράξη). 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.

Οι ώρες των εξετάσεων δεν υπολογίζονται στις διδακτικές ώρες. Το περιεχόμενο του κάθε μαθήματος για κάθε επίπεδο, περιληπτικά, αναρτάται στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ μέσω του Οδηγού Σπουδών.

Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση (έως του 50% των ωρών). Η εξ' αποστάσεως εκπαίδευση αφορά όλα τα θεωρητικά μαθήματα του 1ου και 2ου κύκλου καθώς και τα μαθήματα «ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ», «ΝΤΟΠΠΓΚ», «ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ» και «ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ» του 3ου κύκλου. Η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας της δια ζώσης και εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης, δεν μπορεί να είναι μικρότερη των 45', ακολουθώντας ολιγόλεπτο διάλειμμα. Στην περίπτωση της εξ' αποστάσεως-ασύγχρονης εκπαίδευσης, δεν επιτρέπεται η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας να είναι μικρότερη των 35'.

Με σχόλια [pm3]: Η παραγραφος θα πρέπει να τροποποιηθεί σύμφωνα με τις αλλαγές που θα γίνουν στον παραπάνω πίνακα.

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 στην ειδική χρήση του (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα “Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευσης”), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης.

Με τη μέθοδο αυτή θα καλυφθούν τα μαθήματα του Γενικού Κύκλου Σπουδών, τα οποία είναι κοινά για όλους τους σπουδαστές και για όλα τα αθλήματα, αλλά και τα μαθήματα του Ειδικού Κύκλου Σπουδών. Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που θα προγραμματιστούν με “Εξ' αποστάσεως εκπαίδευση” θα αναρτώνται στην πλατφόρμα. Κάθε σπουδαστής θα έχει τη δυνατότητα να κάνει χρήση των προσωπικών κωδικών που θα του δοθούν κατά την έναρξη της σχολής, ώστε να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της Εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις. Στην πλατφόρμα, πέραν των σπουδαστών, θα έχουν πρόσβαση και άλλα άτομα με εξουσιοδότηση (διοίκηση σχολής, διευθυντής/ντρια, αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ.). Οι διδάσκοντες καθηγητές, θα έχουν την δυνατότητα να μεταφέρουν σε ψηφιακή μορφή ανακοινώσεις, την διδακτέα ύλη, βιντεοσκοπημένη παράδοση μαθημάτων, ερωτηματολόγιο με δυνατότητα αυτόματης απάντησης, και ότι άλλο θα μπορούσε να διευκολύνει την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση. Η υποχρεωτική παρουσία στην “Εξ' αποστάσεως εκπαίδευση διασφαλίζεται ως εξής: Η εφαρμογή θα καταγράφει σε βάση δεδομένων τη χρονική διάρκεια παραμονής των σπουδαστών σε κάθε μάθημα, σε λεπτά της ώρας, και τα δεδομένα αυτά θα είναι προσβάσιμα από τα εξουσιοδοτημένα άτομα, καθώς και με την καταγραφή των παρόντων από τον διδάσκοντα ανά ώρα μαθήματος.

Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση εξασφαλίζεται ως εξής: Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που θα προγραμματιστούν με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση θα αναρτώνται στην πλατφόρμα. Κάθε σπουδαστής θα έχει τη δυνατότητα να κάνει χρήση των προσωπικών του κωδικών που θα του δοθούν κατά τη διάρκεια της παρουσίας της πλατφόρμας, ώστε να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της τηλε-εκπαίδευσης και να

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

Η επιτυχής ολοκλήρωση περιέχει: (α) παρακολούθηση μαθημάτων (παρουσίες) (β) γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης) γ) εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα) και δ) καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση.

Πτυχιούχοι 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 Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να απαλλαγούν από την παρακολούθηση και εξέταση των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί, για τα μαθήματα των κύκλων 1 και 2.

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

- Ειδικότερα η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει:

α) την εποπτεία, β) 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 εκπαιδευόμενος προπονητής).

Το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου καθορίζεται στο ποσό των **400,00 €** το οποίο καταβάλλεται ανταποδοτικά (άρθρο 20 του Ν. 4726/2020) και κατατίθεται σε τραπεζικό λογαριασμό της Ομοσπονδίας σε δύο δόσεις των 250 € η 1^η πριν την έναρξη της Σχολής και 150 € σε δύο (2) μήνες από την έναρξη της Σχολής. Η Ελληνική Ομοσπονδία ΡΑΓΚΜΠΥ (Ε.Ο.Ρ.) συντάσσει τον προϋπολογισμό της σχολής και τον γνωστοποιεί στην επιτροπή διοίκησης της σχολής. Οι πληρωμές των δαπανών της σχολής γίνονται από την αρμόδια υπηρεσία της ομοσπονδίας, η οποία είναι και οικονομικά υπόλογος.

Η σχολή λειτουργεί με την προϋπόθεση ότι ο ελάχιστος αριθμός των σπουδαστών, κατά την έναρξη των μαθημάτων, είναι τουλάχιστον είκοσι (20) άτομα. Με αιτιολογημένη πρόταση της ομοσπονδίας μπορεί να λειτουργήσει η σχολή και με μικρότερο αριθμό σπουδαστών αρκεί να είναι οικονομικά βιώσιμη.

Β. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ Ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση δεν αποτελεί μέρος της εξεταστικής περιόδου και δεν συνυπολογίζεται στον βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου. Είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε πενήντα (50) ώρες σε διάστημα που θα οριστεί πριν τις θεωρητικές εξετάσεις και τις εξετάσεις πρακτικής επάρκειας..

Η πρακτική άσκηση των υποψηφίων θα πραγματοποιηθεί υπό την επίβλεψη εξειδικευμένων εκπαιδευτών - προπονητών σε αθλητικά σωματεία μέλη της Ελληνικής Ομοσπονδίας ΡΑΓΚΜΠΥ (Ε.Ο.Ρ.), μετά από συνεννόηση των εκπαιδευτών και των υποψηφίων με τον Διευθυντή της Σχολής.

Η επιτυχής ολοκλήρωση της εποπτευόμενης ή καθοδηγούμενης πρακτικής άσκησης πιστοποιείται με κατάθεση των Πρωτοκόλλων Πρακτικής Άσκησης πλήρως συμπληρωμένων και υπογεγραμμένων από τους εκπαιδευτές στην Επιτροπή Διοίκησης.

Μόνο υποψήφιοι που ολοκλήρωσαν την Πρακτική Άσκηση έχουν δικαίωμα στις Τελικές Εξετάσεις της Σχολής Προπονητών Ράγκμπυ (7s) Γ' Επιπέδου, Αθήνας.

Γ. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ

1. Η φοίτηση και συμμετοχή των υποψηφίων που θα εισαχθούν στη σχολή, είναι υποχρεωτική σε όλα τα πρακτικά και τα θεωρητικά μαθήματα.
2. Κάθε παράβαση των υποχρεώσεων των σπουδαστών που παρακολουθούν τη σχολή, συνεπάγεται την επιβολή σχετικών κυρώσεων από το διευθυντή της.
3. 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.
4. Δίπλωμα της σχολής προπονητών έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις και όσα προβλέπονται στην ενότητα 3 του παρόντος περί επιτυχούς ολοκλήρωσης.
5. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της ΓΓΑ.
6. Τα διπλώματα εκδίδονται με δαπάνη της οικείας ομοσπονδίας και ελέγχονται από τη ΓΓΑ ως προς τη νομιμότητα. Το κάθε δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από τη ΓΓΑ.
7. Ο τύπος των διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το τμήμα Προπονητών και Εκπαιδευτών Αθλημάτων.

Η Έναρξη της Σχολής Γ' Επιπέδου θα γίνει την Κυριακή 04 Οκτωβρίου 2026 στις 11:30 στον χώρο του Δημαρχείου Χαϊδαρίου -(Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δημαρχείου Χαϊδαρίου, 2ος όροφος, επί της οδού Στρατ. Καραϊσκάκη 138 & Επαύλεως, Χαϊδάρη), όπου στην συνέχεια θα γίνει η παρουσίαση της πλατφόρμας της Microsoft από την οποία θα γίνουν τα μαθήματα της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης. Τα θεωρητικά μαθήματα μέσω της Εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (e-learning) με την ασύγχρονη μέθοδο θα ανοίξουν την Δευτέρα 05 Οκτωβρίου 2026 με το μάθημα της Ανατομίας.

Περιεχόμενο Μαθημάτων - Διδακτικό Προσωπικό

- Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

1. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων - (05/10 - 11/10/2026)

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ - [12 ώρες]
Διδάσκων	ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΣΕΦΑΑ – ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	▪ Εισαγωγή στην ανατομία – Αρθρώσεις ▪ Οστά και αρθρώσεις, σπονδυλικής στήλης, ▪ Οστά και αρθρώσεις άνω άκρου, ▪ Οστά και αρθρώσεις κάτω άκρου, ▪ Μυς σπονδυλικής στήλης, ▪ Μυς κορμού, ▪ Μυς άνω άκρου, ▪ Μυς κάτω άκρου.

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

2. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων – (12/ - 18/10/2026)

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ - [12 ώρες]
Διδάσκων	ΝΑΣΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, MSc, PhD, ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	▪ Χημική δομή ανθρώπινου σώματος και λειτουργία κυττάρου ▪ Βασικές έννοιες που σχετίζονται με τον αθλητισμό (ομοιόσταση, νευρομυϊκός έλεγχος) ▪ Αίμα και λειτουργία της καρδιάς ▪ Αναπνευστική λειτουργία ▪ Λειτουργία του νευρικού συστήματος

	▪ Μυϊκό σύστημα και έλεγχος της κίνησης ▪ Ορμονικό σύστημα
--	---

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

3. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων – (19 - 25/10/2026)

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ - [12 ώρες]
Διδάσκων	ΝΑΣΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, MSc, PhD, ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	▪ Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης ▪ Αερόβια προπόνηση και προσαρμογές ▪ Αναερόβια προπόνηση και προσαρμογές ▪ Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης και προσαρμογές ▪ Ρύθμιση του μεταβολισμού

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

4. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων - (26/10 - 01/11/2026)

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – [12 ώρες]
Διδάσκων	ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΣΕΦΑΑ – ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	▪ Αποκατάσταση και άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών ▪ Διάστρεμμα ▪ Χιαστός σύνδεσμος, ▪ Μηνίσκος, ▪ Τραυματισμοί ώμου, ▪ Χόνδροι , ▪ Τένοντες

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

5. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδικευσης – (31/10 - 01/11/2026)

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΡΑΓΚΜΠΥ – [20 ώρες]
Διδάσκων	Marius Codea - Προπονητής 3ου επιπέδου 7s World Rugby & World Rugby Educator
Περιεχόμενα	Πρόγραμμα Διδασκαλίας Κανονισμών Ράγκμπι 7s (20 Ωρες) Ωρα 1: Αρχές Παιχνιδιού & Ορισμοί (Α-Μ) • Περιεχόμενα: Καταστατικός Χάρτης, αξίες του αθλήματος και βασικοί οροι (Αμυνόμενη/Επιτιθέμενη ομάδα, Αρχηγός, Δέσιμο, Κατοχή). • Σελίδες: 6 (Αρχές), 9-10 (Ορισμοί). Ωρα 2: Ορισμοί (Ν-Ω) & Το Γήπεδο (Κανονισμός 1) • Περιεχόμενα: Ολοκλήρωση ορισμών (Οφσάιντ, Πάσα, Τακλ, Φορέας) και ανάλυση του αγωνιστικού χώρου (γραμμές, περιοχή in-goal, 22 μέτρα). • Σελίδες: 11-13 (Ορισμοί), 25-30 (Το Γήπεδο). Ωρα 3: Η Μπάλα & Αριθμός Παικτών (Κανονισμοί 2 & 3) • Περιεχόμενα: Προδιαγραφές μπάλας και κανόνες για τον αριθμό των παικτών, αντικαταστάσεις και παίκτης πρώτης γραμμής. • Σελίδες: 31-32 (Η Μπάλα), 33-40 (Αριθμός Παικτών). Ωρα 4: Ένδυση Παικτών & Διάρκεια (Κανονισμοί 4 & 5) • Περιεχόμενα: Επιτρεπόμενος εξοπλισμός, έλεγχος από τον διαιτητή και κανόνες για τον χρόνο (80 λεπτά, ημίχρονο, χαμένος χρόνος). • Σελίδες: 41-44 (Ένδυση), 45-47 (Διάρκεια). Ωρα 5: Επόπτες Παιχνιδιού & Πλεονέκτημα (Κανονισμοί 6 & 8) • Περιεχόμενα: Ρόλος διαιτητή και βοηθών, και η εφαρμογή του πλεονεκτήματος (Advantage). • Σελίδες: 48-57 (Επόπτες), 60-61 (Πλεονέκτημα). Ωρα 6: Τρόποι Επίτευξης Τέρματος (Κανονισμός 9) • Περιεχόμενα: Ανάλυση πόντων (Try, Conversion, Penalty, Drop goal) και διαδικασία εκτέλεσης.

- **Σελίδες:** 62-65 (Τρόποι Επίτευξης Τέρματος).

Ωρα 7: Αντικανονικό Παιχνίδι - Μέρος Α' (Κανονισμός 10)

- **Περιεχόμενα:** Παρεμπόδιση, Unfair play και αντιαθλητική διαγωγή.
- **Σελίδες:** 66-70 (Αντικανονικό Παιχνίδι).

Ωρα 8: Αντικανονικό Παιχνίδι - Μέρος Β' & Ποινές (Κανονισμός 10)

- **Περιεχόμενα:** Επικίνδυνο παιχνίδι και κυρώσεις (κίτρινη/κόκκινη κάρτα).
- **Σελίδες:** 71-74 (Επικίνδυνο Παιχνίδι & Ποινές).

Ωρα 9: Οφσάιντ & Ονσάιντ (Κανονισμός 11)

- **Περιεχόμενα:** Πότε ένας παίκτης είναι οφσάιντ στο γενικό παιχνίδι και πώς επανέρχεται.
- **Σελίδες:** 75-80 (Οφσάιντ/Ονσάιντ).

Ωρα 10: Knock-on & Throw forward (Κανονισμός 12)

- **Περιεχόμενα:** Εμπρόσθια πτώση ή ρίψη της μπάλας και οι συνέπειες (Scrum).
- **Σελίδες:** 81-83 (Knock-on).

Ωρα 11: Εναρκτήρια Σουτ & Μπάλα στο Έδαφος (Κανονισμοί 13 & 14)

- **Περιεχόμενα:** Kick-off, Drop-out και υποχρεώσεις όταν η μπάλα είναι στο έδαφος χωρίς τακλ.
- **Σελίδες:** 85-91 (Εναρκτήριο σουτ), 92-93 (Μπάλα στο Έδαφος).

Ωρα 12: Το Τακλ (Κανονισμός 15)

- **Περιεχόμενα:** Υποχρεώσεις tackler και φορέα, απελευθέρωση μπάλας.
- **Σελίδες:** 94-101 (Τακλ).

Ωρα 13: Ruck και Maul (Κανονισμοί 16 & 17)

- **Περιεχόμενα:** Σχηματισμός, οφσάιντ και κανόνες επαφής για Ruck και Maul.
- **Σελίδες:** 102-106 (Ruck), 107-112 (Maul).

Ωρα 14: Το Mark & Εισαγωγή στο Touch (Κανονισμοί 18 & 19)

- **Περιεχόμενα:** Πώς κερδίζεται το Mark και ορισμός της μπάλας "εκτός" (Touch).
- **Σελίδες:** 113-115 (Mark), 117-124 (Touch).

Ωρα 15: Line-out (Κανονισμός 19)

- **Περιεχόμενα:** Σχηματισμός, ρίψη μπάλας, ανύψωση και παραβάσεις στο line-out.
- **Σελίδες:** 125-137 (Line-out).

Ωρα 16: Το Scrum - Σχηματισμός (Κανονισμός 20)

- **Περιεχόμενα:** Διαδικασία δεσίματος (Crouch, Bind, Set) και θέσεις παικτών.
- **Σελίδες:** 138-143 (Σχηματισμός Scrum).

Ωρα 17: Το Scrum - Εκτέλεση (Κανονισμός 20)

- **Περιεχόμενα:** Ρίψη μπάλας από τον scrum-half, οφθαίοντ και κατάρρευση.
- **Σελίδες:** 144-150 (Εκτέλεση Scrum).

Ωρα 18: Πέναλτι και Free Kick (Κανονισμός 21)

- **Περιεχόμενα:** Επιλογές εκτέλεσης, απόσταση 10 μέτρων και γρήγορα χτυπήματα.
- **Σελίδες:** 151-157 (Πέναλτι & Free Kick).

Ωρα 19: In-goal (Κανονισμός 22)

- **Περιεχόμενα:** Προσγείωση μπάλας, Try, Touch down και παραβάσεις εντός τέρματος.
- **Σελίδες:** 159-167 (In-goal).

Ωρα 20: Παραλλαγές & Σήματα Διαιτητών

- **Περιεχόμενα:** Διαφορές U19, Rugby 7s/10s και επεξήγηση των οπτικών σημάτων.
- **Σελίδες:** 168-189 (Variations), 190-204 (Σήματα)

- Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δημαρχείου Χαϊδαρίου, 2ος όροφος, επί της οδού Στρατ. Καραϊσκάκη 138 & Επαύλεως, Χαϊδάρη
- Αίθουσα εντός του 1ου Δημοτικού Αθλητικού κέντρου Χαϊδαρίου

6. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων – (02 - 08/11/2026)

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ – [12 ώρες]
Διδάσκων	Dr. ΠΙΓΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – (Α) <i>Ειδικός Επιστήμονας στην Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών κινήσεων</i>

Περιεχόμενα

- Γενικές αρχές Βιοκινητικής / Μυοσκελετικό σύστημα, Ερειστικό σύστημα.
Κινητικά πλαίσια των μελών του σώματος, ονοματολογία κινήσεων, είδη αρθρώσεων, σύνδεσμοι, ευκαμψία άρθρωσης, εύρος κίνησης. Αξονες 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)
a. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας
b. 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
- 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
- Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής, κριτήριο την μείωση τραυματισμού

Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

7. Κύκλος/Τομέας 3- Γενικών Μαθημάτων – (09 - 15/11/2026)

Τίτλος

ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ – [20 ώρες]

Διδάσκων	ΚΕΛΛΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ Ομότιμος Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ
Περιεχόμενα	▪ 1η Ενότητα: Βασικές έννοιες και αρχές της προπονητικής. ▪ 2η Ενότητα: Προγραμματισμός προπόνησης σε ομαδικά αθλήματα. ▪ 3η Ενότητα: Ανάλυση δύναμης και κατηγορίες ασκήσεων. ▪ 4η Ενότητα: Οργάνωση και μεθοδολογία ανάπτυξης δύναμης. ▪ 5η Ενότητα: Μεθοδολογία για μέγιστη δύναμη, αντοχή και ταχυδύναμη. ▪ 6η Ενότητα: Μεθοδολογία ταχυδύναμης, μορφές αντοχής. ▪ 7η Ενότητα: Μεθοδολογία αντοχής, μορφές ταχύτητας. ▪ 8η Ενότητα: Μεθοδολογία ταχύτητας, μορφές και μεθοδολογία κινητικότητας. ▪ 9η Ενότητα: Ετήσιος σχεδιασμός ικανοτήτων φυσικής κατάστασης. ▪ 10η Ενότητα: Έλεγχος και αξιολόγηση ικανοτήτων φυσικής κατάστασης.

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

8. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων – (16 - 22/11/2026)

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – [15 ώρες]
Διδάσκων	ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης
Περιεχόμενα	▪ Ιστορία του Μάνατζμεντ ▪ Οφέλη που Προκύπτουν από την Άθληση / Άσκηση ▪ Βασικές Αρχές του Μάνατζμεντ ▪ Λειτουργίες του Μάνατζμεντ ▪ Περιβάλλον Μάνατζμεντ - 1 ▪ Περιβάλλον Μάνατζμεντ - 2 ▪ Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού ▪ Αξίες - Φιλοσοφία - Όραμα ▪ Στόχοι - Αντικειμενικοί Σκοποί ▪ Διαδικασία Λήψης Αποφάσεων ▪ Stakeholders

	▪ Δεξιότητες Ζωής ▪ Οργάνωση Ακαδημίας - Αθλητικού Σωματείου - 1 ▪ Οργάνωση Ακαδημίας - Αθλητικού Σωματείου - 2 ▪ Το Μάνατζμεντ στην Προπονητική
--	---

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος 10h) & Δια ζώσης (5h)

9. Κύκλος/Τομέας 2 – Γενικών Μαθημάτων - (23 - 29/11/2026)

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ – [15 ώρες]
Διδάσκων	ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ , Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
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)
--	---

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

10. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδικευσης - (28 - 29/11/2026)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ - [20 Ωρες]
Διδάσκων	Marius Codea - Προπονητής 3ου επιπέδου 7s World Rugby & World Rugby Educator
Περιεχόμενα	✧ 21. Χειρισμός της μπάλας -1,5 ώρες ✧ 22. Πάσα (Passing) -3,5 ώρες ✧ 23. Υποδοχή μπάλας (Catching) -1,5 ώρα ✧ 24. Τρέξιμο με την μπάλα (Running with the Ball) -1,5 ώρα ✧ 25. Αποφυγή αντιπάλων (Evasion / Footwork) -1,5 ώρες ✧ 26. Υποστήριξη (Support Running) -1,5 ώρα ✧ 27. Τεχνική Tackle -4,5 ώρες ✧ 28. Παρουσίαση μπάλας (Ball Presentation) -1,5 ώρα ✧ 29. Συμμετοχή στο Ruck και clearout -1,5 ώρες ✧ 30. Λάκτισμα (Kicking) -1,5 ώρες

- 1ο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Χαϊδαρίου (περιοχή Δάσους Χαϊδαρίου).
(Διεύθυνση: Ηρώων Πολυτεχνείου & 3ης Σεπτεμβρίου, Χαϊδάρι).

11. Κύκλος/Τομέας 2 - Γενικών Μαθημάτων - (30/11 - 06/12/2026)

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ – [15 ώρες]
Διδάσκων	Δρ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΑΜΠΑΛΗΣ, Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ

Περιεχόμενα	▪ Εισαγωγή στην Παιδαγωγική ▪ Ορισμός, έννοιες, εξέλιξη και αντικείμενο της Αθλητικής Παιδαγωγικής ▪ Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή ▪ Θεωρίες μάθησης στον αθλητισμό ▪ Τα συλ διδασκαλίας/προπόνησης ▪ Σχεδιασμός και προγραμματισμός της προπόνησης ▪ Άσκηση και προσωπικότητα ▪ Η Διαχείριση της ομάδας στον αθλητισμό ▪ Η πειθαρχία στην άσκηση ▪ Αμοιβές, ποινές και εσωτερικά κίνητρα των αθλουμένων/αθλητών ▪ Η Φυσική δραστηριότητα παιδιών και εφήβων ▪ Η Παρακίνηση στην άσκηση ▪ Η Αξιολόγηση στην άσκηση ▪ Η Συμπερίληψη στην άσκηση ▪ Επαγγελματική ανάπτυξη προπονητών
--------------------	---

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

12. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων – (07 - 13/12/2026)

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ - /15 ώρες/
Διδάσκων	ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ <i>Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού,</i> <i>Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών</i>
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
--	--

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

13. Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων - (14 - 20/12/2026)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ – [10 ώρες]
Διδάσκων	ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	▪ Εισαγωγή στη μεθοδολογία έρευνας: Μεθοδολογία, μέθοδοι και δεδομένα ▪ Στάδια της επιστημονικής έρευνας ▪ Δεοντολογικά ζητήματα στην έρευνα ▪ Ανασκόπηση βιβλιογραφίας: Σκοπός – χρησιμότητα, έλεγχος πηγών ▪ Ορισμός – διατύπωση του ερευνητικού προβλήματος ▪ Διατύπωση της μεθόδου ▪ Είδη επιστημονικής έρευνας ▪ Περιγραφική έρευνα: Βασικά χαρακτηριστικά ▪ Ερωτηματολόγιο: Βασικά χαρακτηριστικά και τρόποι κατασκευής ερωτήσεων ▪ Ερευνητική συνέντευξη: Τύποι και χρησιμότητα

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

12. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (04 - 10/01/2027)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – [5 ώρες] (ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ)
Διδάσκων	ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ Κ.Φ.Α. <i>Υπεύθυνος Εκπαίδευσης Ε.Ο.ΚΑ.Ν</i>
Περιεχόμενα	▪ Ντόπινγκ και Παράγοντες Κινδύνου ▪ Το σύστημα Αντι-Ντόπινγκ ▪ Wada και ΕΟΚΑΝ ▪ Διαδικασία Δειγματοληψίας ▪ Παραβάσεις Αντι-Ντόπινγκ ▪ Δικαιώματα και Υποχρεώσεις των Αθλητών ▪ Σύστημα ADAMS ▪ Κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών ▪ Ο ρόλος του Προπονητή ▪ Ντόπινγκ και οι Συνέπειες στην Υγεία ▪ Ο ρόλος των Μαρτύρων Δημοσίου Συμφέροντος στο Αντι-Ντόπινγκ ▪ Κυρώσεις και Σενάρια

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

13. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (11 - 17/01/2027)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – [5 ώρες] (ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ)
Διδάσκων	ΜΗΝΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ Msc in Sports Management <i>Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Μέλος Εκπαίδευσης & Επιμόρφωσης Ε.Π.ΑΘΛΑ.</i>
Περιεχόμενα	▪ Η Ακεραιότητα στο παρελθόν και σήμερα ▪ Ηθικά διλήμματα στον Αθλητισμό ▪ Χειραγώγηση στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός ▪ Κώδικας Δεοντολογίας ▪ Πλατφόρμες αναφορών ▪ Εκπαιδευτικά εργαλεία – πιστοποίηση από ΈΠΙΑΘΛΑ

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

14. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (15 - 17/01/2027)

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ - [05 Ώρες]
Διδάσκων	Marius Codea - Προπονητής 3ου επιπέδου 7s World Rugby & World Rugby Educator
Περιεχόμενα	✧ 31. Maul: bind & drive -1 ώρα ✧ 32. Βασικές δεξιότητες Scrum -1,5 ώρα ✧ 33. Βασικές δεξιότητες Lineout -1,5 ώρα ✧ 34. Conversion (Μετατροπή) -1 ώρες

15. Κύκλος/Τομέας 3 - Μαθήματα Ειδίκευσης - (15 - 17/01/2027)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ - [20 Ώρες]
Διδάσκων	Marius Codea - Προπονητής 3ου επιπέδου 7s World Rugby & World Rugby Educator
Περιεχόμενα	● 35. Φυσιολογία ράγκμπι 1 ώρα ● 36. Εξειδικευμένη τεχνική ανά θέση 4 ώρες ● 37. Ειδική προπόνηση σε δεξιότητες, στατικές φάσεις και φάσεις επαφής 4 ώρες ● 38. Η εμβιομηχανική της επαφής και των στατικών φάσεων 4 ώρες ● 39 Σχεδιασμός προπόνησης και περιοδικότητας 4 ώρες ● 40. Λήψη αποφάσεων υπό πίεση 2 ώρες ● 41. Ειδική ψυχολογική προετοιμασία 1 ώρα

- 1ο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Χαϊδαρίου (περιοχή Δάσους Χαϊδαρίου).
 (Διεύθυνση: Ηρώων Πολυτεχνείου & 3ης Σεπτεμβρίου, Χαϊδάρι, με είσοδο παραπλεύρως γηπέδου ποδοσφαίρου, επί της οδού 3ης Σεπτεμβρίου και Άνδρου).

16. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (18 - 24/01/2027)

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ – [5 ώρες] (Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας)
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 (Ο ρόλος των προσωπικών αποκαλύψεων Ολυμπιονικών) - Τρόποι αποτελεσματικής προστασίας (Ο δεκάλογος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής) - Η Πανευρωπαϊκή καμπάνια «Start to Talk»

- Αίθουσα διδασκαλίας: *e-learning (ασύγχρονη μέθοδος)*

17. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (25 - 31/01/2027)

Τίτλος	E – K O U R O S – [5 ώρες]
Διδάσκων	ΤΣΟΛΑΚΟΥ ΕΥΔΟΚΙΑ
Περιεχόμενα	- Επιχειρησιακό περιβάλλον λειτουργίας, θεσμικό πλαίσιο e-KΟΥΡΟΣ, Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Φορέων - Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας των Ομοσπονδιών ως χρήστες ΓΤΑ και ως χρήστης Αθλητικής Ομοσπονδίας - Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων - Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Υπομητρώο Αθλητών - Παρουσίαση και ανάλυση βασικών παραμέτρων της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Υπό-μητρώο Προπονητών

- Ηλεκτρονική πλατφόρμα – Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ασύγχρονη μέθοδος)

➤ **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ : ΡΑΓΚΜΠΥ 7s**

18. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδικευσης - (30 - 31/01/2027)

Τίτλος	ΟΜΑΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ [20 ΩΡΕΣ]
Διδάσκων	Marius Codea - Προπονητής 2ου επιπέδου 7s World Rugby & World Rugby Educator
Περιεχόμενα	➤ 1. Οικοδόμηση ομαδικής κουλτούρας και ταυτότητας 7s και 15s (1 ώρ) ➤ 2. Σκραμ & λάιν-άουτ στο 7s (1,5 ώρες) ➤ 3. Επιθετική ροή & LQB στο 7s και 15s (1,5 ώρες) ➤ 4. Width & Depth στο 7s (1 ώρα) ➤ 5. Αμυντική οργάνωση: σύστημα 6-1 / σύστημα 5-2 (7s) (2 ώρες) ➤ 6. Η γεωμετρία της αλυσίδας (7s) (1,5 ώρες) ➤ 7. The Sweeper's Role (7s) (1 ώρα) ➤ 8. Τεχνική και τακτική Breakdown/Ruck στο 7s & Maul στο 7s (2 ώρ) ➤ 9. Στρατηγική και ανάλυση - ζώνες παιχνιδιού 7s (1 ώρα) ➤ 10. Η τέχνη της κατοχής 7s (1 ώρα) ➤ 11. Επιθετικά συστήματα και σχηματισμοί Pods (15s) (3 ώρες) ➤ 12. Αμυντική στρατηγική και συστήματα (15s) (3 ώρες) ➤ 15. Μεθοδολογία βίντεο-ανάλυσης (1 ώρα)

- 1ο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Χαϊδαρίου (περιοχή Δάσους Χαϊδαρίου).
(Διεύθυνση: Ηρώων Πολυτεχνείου & 3ης Σεπτεμβρίου, Χαϊδάρη).

19. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδικευσης - (19 - 21/02/2027)

Τίτλος	ΟΜΑΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ [5 ΩΡΕΣ]
Διδάσκων	Marius Codea - Προπονητής 3ου επιπέδου 7s World Rugby & World Rugby Educator και

Περιεχόμενα	➤ 13. Τακτική ανάλυση των φάσεων Ruck και Maul (15s) (2 ώρες) ➤ 14. Διαχείριση παιχνιδιού, στρατηγική και ανάλυση (15s) (1,5 ώρες) ➤ 15. Μεθοδολογία βίντεο-ανάλυσης (1,5 ώρα)
--------------------	--

- 1ο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Χαϊδαρίου (περιοχή Δάσους Χαϊδαρίου).
(Διεύθυνση: Ηρώων Πολυτεχνείου & 3ης Σεπτεμβρίου, Χαϊδάρι, με είσοδο παραπλεύρως γηπέδου ποδοσφαίρου, επί της οδού 3ης Σεπτεμβρίου και Άνδρου).

20. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης - (19 - 21/02/2027)

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ [20 ΩΡΕΣ]
Διδάσκων	Marius Codea - Προπονητής 3ου επιπέδου 7s World Rugby & World Rugby Educator
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην διδασκαλία του Ράγκμπι (1 ώρα) 2. Διδακτική λειτουργία της Μεθοδολογίας στο Ράγκμπι (1,5 ώρ.) 3. Παιδαγωγική λειτουργία στο Ράγκμπι (1,5 ώρες) 4. Μεθοδική λειτουργία της Διδασκαλίας της Τακτικής (3 ώρες) 5. Θεωρίες μάθησης (1,5 ώρες) 6. Διαφοροποίηση διδασκαλίας (1,5 ώρες) 7. Ψυχολογικοί παράγοντες (1,5 ώρες) 8. Αξιολόγηση των Παραγόντων της Προπόνησης (1,5 ώρες) 9. Ασφάλεια στην διάρκεια Προπονήσεων και Αγώνων (1 ώρα) 10. Μεθοδολογική διδασκαλία των τεχνικών του ράγκμπι (3 ώρες) 10. Μεθοδολογική διδασκαλία της Τακτικής στο ράγκμπι. Διαφοροποίηση της μεθοδολογίας στο Rugby 7s (3 ώρες)

- 1ο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Χαϊδαρίου (περιοχή Δάσους Χαϊδαρίου).
(Διεύθυνση: Ηρώων Πολυτεχνείου & 3ης Σεπτεμβρίου, Χαϊδάρι, με είσοδο παραπλεύρως γηπέδου ποδοσφαίρου, επί της οδού 3ης Σεπτεμβρίου και Άνδρου).

21. Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδικευσης – (13 - 14/03/2027)

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ [20 ΩΡΕΣ]
Διδάσκων	Marius Codea - Προπονητής 3ου επιπέδου 7s World Rugby 7 <i>World Rugby Educator</i>
Περιεχόμενα	1. Πάσα 2. Υποδοχή 3. Τρέξιμο και αποφυγή 4. Τάκλιν 5. Ruck (Ρακ) 6. Scrum (Σκραμ) 7. Lineout 8. Λάκτισμα

- 1ο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Χαϊδαρίου (περιοχή Δάσους Χαϊδαρίου).
(Διεύθυνση: Ηρώων Πολυτεχνείου & 3ης Σεπτεμβρίου, Χαϊδάρι, με είσοδο
παραπλεύρως γηπέδου ποδοσφαίρου, επί της οδού 3ης Σεπτεμβρίου και Ανδρου).

Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

	ΟΚΤΩΒΡΙΟ Σ - 2026	ΝΟΕΜΒΡΙΟ Σ - 2026	ΔΕΚΕΜΒΡΙ ΟΣ - 2026	ΙΑΝΟΥΑΡΙ ΟΣ - 2027	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙ ΟΣ - 2027	ΜΑΡΤΙ ΟΣ - 2027	ΑΠΡΙΛΙΟΣ - 2027	
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (12)	05 - 11/10 eLearning							ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12)	12 - 18/10 eLearning							
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (12)	19 - 25/10 eLearning							
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (12)		26/10 - 01/11 eLearning						
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (12)		02 - 08/11 eLearning						
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20)		09 - 15/11 eLearning						
ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (15)		16 - 21/11 eLearning						
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (15)		23 - 29/11 eLearning						
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (15)			30/11 - 06/12 eLearning					
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (15)			07 - 13/12 eLearning					
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΓΜΙΟΥ (25)		28 -29/11 Δια ζώσης (20)		15- 17/01 Δια ζώσης (05)				
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (12)					19 - 21/2 Δια Ζώσης			

ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ – ΡΑΓΜΠΥ - (15)					20- 22/12 Δια Ζώσης		
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ – ΡΑΓΜΠΥ (20)						03 - 05/1 Δια Ζώσης	
ΟΜΑΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ - ΡΑΓΜΠΥ - (20)				30 - 31/01 Δια Ζώσης	19 - 21/02 Δια Ζώσης		
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20)				15 - 17/01 Δια Ζώσης			
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΝΤΙΤΟΠΗΓΚ (5) ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5) ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ (5)				04 - 10/01 eLearning – 18 - 24/01 eLearning - 11 - 17/01 eLearning			
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ Ε-ΚΟΥΡΟΣ - (5)				25 - 31/01 eLearning			
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ Ράγκμπι (20)	31/10 - 01/11 Δια ζώσης						

1. Χώροι Υλοποίησης Μαθημάτων

Αθήνα :

1. Έναρξη σχολής Κυριακή 04 Οκτωβρίου 2026 στις 11:30,

- Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δημαρχείου Χαϊδαρίου, 2ος όροφος, επί της οδού Στρατ. [Καραϊσκάκη 138](#) & [Επαύλεως, Χαϊδάρη](#)
- Πλατφόρμα Microsoft Teams

2. Θεωρητικά μαθήματα για το Ράγκμπυ 7s,

- Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δημαρχείου Χαϊδαρίου, 2ος όροφος, επί της οδού Στρατ. [Καραϊσκάκη 138](#) & [Επαύλεως, Χαϊδάρη](#)
- Αίθουσα εντός του 1ου Δημοτικού Αθλητικού κέντρου Χαϊδαρίου

3. Θεωρητικά για την Τεχνική του Ράγκμπυ 7s

- Πλατφόρμα Microsoft Teams
- Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δημαρχείου Χαϊδαρίου, 2ος όροφος, επί της οδού Στρατ. [Καραϊσκάκη 138](#) & [Επαύλεως, Χαϊδάρη](#)
- Αίθουσα εντός του 1ου Δημοτικού Αθλητικού κέντρου Χαϊδαρίου

4. Πρακτικά μαθήματα για για το Ράγκμπυ 7s,

- 1ο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Χαϊδαρίου (περιοχή Δάσους Χαϊδαρίου). (Διεύθυνση: *Ηρώων Πολυτεχνείου & 3ης Σεπτεμβρίου, Χαϊδάρη, με είσοδο παραπλεύρως του γηπέδου ποδοσφαίρου, επί της οδού 3ης Σεπτεμβρίου και Άνδρου*).

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας των ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός της διδασκαλίας καθορίζεται σε δέκα (10) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης. Στην εξ αποστάσεως-ασύγχρονης εκπαίδευσης, δεν επιτρέπεται η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας να είναι μικρότερη των 35.
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.

➤ Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση (e-Learning)

Το διδακτικό έργο περιλαμβάνει την **εξ' αποστάσεως εκπαίδευση** (ασύγχρονη μέθοδος).

Το περιεχόμενο της εκπαιδευτικής ύλης είναι σε μορφή πολυμέσων, δηλαδή όχι μόνο κείμενο, αλλά παρουσιάζεται και με μορφή ήχου, βίντεο και άλλων μέσων αλληλεπίδρασης, προκειμένου να ελεγχθεί και να αξιολογηθεί η μελέτη, η απόδοση και ο βαθμός αφομοίωσης των γνώσεων των εκπαιδευομένων.

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 παρακολούθησή 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 δοκιμάσετε το κουίζ είναι τρεις (3) φορές.
- Για να δοκιμάσετε 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 πέντε (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.
- Μετά την ανάρτηση όλων των διαδικτυακών μαθημάτων και έως την ημερομηνία της εξέτασης θα είναι διαθέσιμα ΟΛΑ τα μαθήματα για ΟΛΟΥΣ. Θα μπορείτε να ξανά διαβάσετε – παρακολουθήσετε τις διαλέξεις και να ολοκληρώσετε ότι έχετε αφήσει ανοιχτό...

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 πριν την έναρξη των διαδικτυακών μαθημάτων.

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 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%, απορρίπτεται χωρίς δικαίωμα εξέτασης. Σπουδαστές που έχουν απαλλαγή από μαθήματα (πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ ή άλλων ΑΕΙ κτλ.) θα εκτιμάται ανάλογα το 5%.

➤ Εφαρμογή

Τα μαθήματα του ΚΥΚΛΟΥ/ΤΟΜΕΑ 1-2 των ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ξεκινούν με την εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (περιήγηση στο διαδίκτυο, windows κ.α.) αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευσης), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της Σχολής. Στη συνέχεια, θα αρχίσουν τα μαθήματα του Γενικού κύκλου σπουδών τα οποία είναι κοινά για όλους τους σπουδαστές, με τη μέθοδο της Εξ' αποστάσεως Μεθόδου Εκπαίδευσης (*e-Learning, Ασύγχρονη Διδασκαλία*).

Β. 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 ΣΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ και σχολών προπονητών αντίστοιχου επιπέδου από το 2016 και μετά μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

Γ. Επαρκής Παρακολούθηση

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

Δ. Διπλωματική εργασία

Στο πλαίσιο των διδακτικών υποχρεώσεων των συμμετεχόντων της Σχολής Γ' Επιπέδου, είναι η εκπόνηση διπλωματικής εργασίας. Η διπλωματική εργασία θα πραγματοποιηθεί σε θεματολογία της διδασκόμενης ύλης της σχολής από τους συνεργαζόμενους διδάσκοντες αυτής 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 οκτώ (8) έως δώδεκα (12) 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 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 Γ' Επιπέδου σε συνεργασία με τους διδάσκοντες Καθηγητές αλλά και τους συμμετέχοντες προπονητές.

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 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/ντής 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 Διευθυντή της Σχολής και του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής όπου αυτό είναι εφικτό.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδος ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης μετά από εισήγηση του Διευθυντή.

B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν

δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια παραδίδονται στο Δ/ντη της Σχολής.

Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ και σχολών προπονητών αντίστοιχου επιπέδου από το 2016 και μετά μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.
3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές) (β) την τελική εξέταση (γραφτές, πρακτικές εξετάσεις)

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΝΑΙ/ΟΧΙ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%		
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%		
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		100%		
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		100%		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%		

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΝΑΙ/ΟΧΙ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		100%		100%

ΟΜΑΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		100%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		100%		
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%		
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%		
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΑΙΔΕΙΑΣ		100%		
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ				100%

Χορήγηση Διπλώματος Προπονητή Γ' Επιπέδου

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Ράγκμπυ 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.