ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ
Β΄ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ & ΜΕΤΣΟΒΟ



2024

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. **ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ…… 3**

2. **ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ……..4**

3. **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ…… 5**

4. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ…… 8**

5. **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ……..20**

6. **ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ……24**

7. **ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ…..…….. 27**

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 ¨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 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 500,00 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 Χιονοδρομίας Β΄ Επιπέδου στη Θεσσαλονίκη και στο Μέτσοβο ή σε όποιο άλλο Χιονοδρομικό κέντρο υπάρχουν ιδανικές χιονοδρομικές και οργανωτικές συνθήκες, σύμφωνα με την τροποποιημένη Υπουργική Απόφαση ΓΓΑ/ 357389/19.10.2023 (ΦΕΚ/Β/ 6175/26.10.2023), διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους:

1. ΣΚΑΜΑΓΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, υπάλληλο της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρο.

2. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, υπάλληλο της Γ.Γ.Α., ως μέλος.

3. ΠΛΕΥΡΑΚΗ ΝΙΚΗ, υπάλληλο της Γ.Γ.Α. ως μέλος.

4. ΠΕΝΤΕΦΟΥΝΤΑ ΧΡΥΣΑΝΘΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, υπάλληλο γραμματείας της Ομοσπονδίας, ως μέλος.

5. ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, πρόεδρο της ΠΕΔΠΧ, ως μέλος.

Γραμματέας της Επιτροπής ορίζεται η ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗ ΣΤΑΜΑΤΙΚΗ υπάλληλος της Γ.Γ.Α.

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)
Β΄	**300 (275)***	**(25)***	**100**	**6 Μήνες**	**400**

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

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Χιονοδρομίας Β΄ Επιπέδου στη Θεσσαλονίκη 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:

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ		**ΕΠΙΠΕΔΟ**	**ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως**
1.	**ΑΝΑΤΟΜΙΑ (Θ)**	**2**	**10**
2.	**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)**	**2**	**10**
3.	**ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)**	**2**	**10**
4.	**ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (Θ)**	**2**	**10**
5.	**ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (Θ)**	**2**	**10**
6.	**ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ (Θ)**	**2**	**10**
7.	**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (Θ)**	**2**	**10**
		ΣΥΝΟΛΟ 1ου ΚΥΚΛΟΥ	**70**

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	**ΕΠΙΠΕΔΟ**	**ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως**

1.	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (Θ)	2	10
2.	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ(Θ)	2	10
3.	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (Θ)	2	10
4.	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (Θ)	2	10
5.	ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ (Θ)	2	10
6.	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (Θ)	2	10
	ΣΥΝΟΛΟ 2ου ΚΥΚΛΟΥ		60

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΩΡΕΣ Δια ζώσης	ΩΡΕΣ Εξ' αποστάσεως	ΣΥΝΟΛΟ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Θ)	1		10	10
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ (Θ)	1		20	20
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΓΚ 5, ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 5, ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ 5 (Θ)	1		15	15
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ της ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ (Μ)	1	5	5	10
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ της ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ (Θ)	1	10		10
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (Π)	1	60		60
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (Θ)	1	20		20
ΣΥΝΟΛΟ 3ου Κύκλου		95	50	145
ΣΥΝΟΛΟ 1ου, 2ου και 3ου Κύκλου				275
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				25
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ				100
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ				400

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

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, πρακτικά ή και μικτά 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 αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους.

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

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ & ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η εποπτευόμενη & καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση εκατό (100) ώρες πιστοποιείται με την διαδικασία την οποία ορίζει με απόφαση της η Επιτροπή Διοίκησης όπου καθορίζονται οι όροι και οι προϋποθέσεις επιτυχούς άσκησης.

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

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση δεν αποτελεί μέρος της εξεταστικής περιόδου και δεν συνυπολογίζεται στον βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	**Α Ν Α Τ Ο Μ Ι Α**
Διδάσκων	**ΔΑΛΚΙΡΑΝΗΣ Αναστάσιος, PHD, ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ**
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην Ανατομία
	2. Ερειστικό Σύστημα Κεφαλής & Κορμού
	3. Ερειστικό Σύστημα Άκρων
	4. Μυϊκό Σύστημα Κεφαλής & Κορμού
	5. Μυϊκό Σύστημα Άκρων
	6. Εγκεφαλονωτιαίο Νευρικό Σύστημα
	7. Αυτόνομο Νευρικό σύστημα
	8. Κυκλοφορικό & Αναπνευστικό Σύστημα
	9. Ενδοκρινικό Σύστημα
	10. Σπλάχνα & Αισθητήρια Όργανα

Τίτλος	**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ**
Διδάσκουσα	**ΑΝΥΦΑΝΤΗ Μαρία, PHD, MD, ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ**
Περιεχόμενα	1. ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ-ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ- ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗ
	2. ΝΕΥΡΩΝΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
	3. ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ –ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΟΔΟΙ
	4. ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΜΥΣ- ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΣΥΣΤΟΛΗΣ ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ
	5. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΜΥΟΣ
	6. ΤΥΠΟΙ ΜΥΙΚΩΝ ΙΝΩΝ
	7. ΑΙΜΑ
	8. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ
	9. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Τίτλος	**ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ**
Διδάσκων	**ΜΑΝΔΡΟΥΚΑΣ Νικόλαος, Ph.D., ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ**
Περιεχόμενα	1. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
	2. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΥΣΙΜΑ
	3. ΜΥΪΚΟ ΓΛΥΚΟΓΟΝΟ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ
	4. ΓΛΥΚΟΖΗ ΑΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ
	5. ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ-ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ Ο2- %VO2MAX ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ
	6. ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ -ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΑΝΑΕΡΟΒΙΟΥ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ
	7. ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
	8. ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ - ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
	9. ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ –ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ –ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ
	10. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
	11. ΜΥΪΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ –ΕΙΔΗ ΜΥΪΚΗΣ ΣΥΣΤΟΛΗΣ
	12. ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ-ΜΥΪΚΟΣ ΚΑΜΑΤΟΣ
	13. ΚΑΡΔΙΟ-ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
	14. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
	15. ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ
	16. ΘΕΡΜΟΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Τίτλος	**ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**
Διδάσκων	**ΣΥΚΑΡΑΣ Ευάγγελος PhD, ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ**
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**
Διδάσκουσα	**ΚΟΤΖΑΜΑΝΙΔΟΥ Μαριάνα, PHD**
Περιεχόμενα	1. Γενικές Αρχές Βιοκινητικής Μυοσκελετικό σύστημα , Ερειστικό σύστημα
	2. Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμεων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης
	3. Μηχανικός άξονας οστών – Δημιουργία κινησιογράμματος
	4. Μυϊκό σύστημα, Διαδικασία μυϊκής λειτουργίας
	5. Μηχανικό μοντέλο του μυός, Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών, Μυϊκός κάματος, Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών
	6. Είδη Μυϊκής λειτουργίας - Διαφοροποιήσεις (έργου-εφαρμογών)
	7. Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή
	8. Είδη μοχλών, Συνθήκες Ισορροπίας σώματος
	9. Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης
	10. Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού

Τίτλος	**Α Θ Λ Η Τ Ι Α Τ Ρ Ι Κ Η**
Διδάσκουσα	**ΑΝΥΦΑΝΤΗ Μαρία, PHD, MD, ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ**
Περιεχόμενα	1. Μυοσκελετικό Σύστημα
	2. Καρδιοαναπνευστικό Σύστημα
	3. Κεντρικό και Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα
	4. Σπλαγχνολογία

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκων	**ΑΝΥΦΑΝΤΗ Μαρία, PHD, MD, ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ**
Περιεχόμενα	1. Ενεργειακές πηγές και η σχέση τους με τη διατροφή
	2. Υδατάνθρακες και βασικές έννοιες του μεταβολισμού τους.
	3. Λίπη και βασικές έννοιες του μεταβολισμού τους.
	4. Πρωτεΐνες και βασικές έννοιες του μεταβολισμού τους.
	5. Νερό και ηλεκτρολύτες
	6. Βιταμίνες
	7. Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση βάρους σώματος
	8. Διατροφή και απόδοση
	9. Διατροφή και υγεία

Κύκλος/Τομέας 2- Γενικών Μαθημάτων

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Διδάσκων	**ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΣ Αθανάσιος, PHD ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ**
Περιεχόμενα	1. Τα οφέλη του αθλητισμού
	2. Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ - Ορισμός του μάνατζμεντ / αθλητικού μάνατζμεντ - Οργανόγραμμα
	3. Δεξιότητες / ρόλοι του αθλητικού μάνατζερ
	4. Αξίες - Όραμα – Αποστολή
	5. Θέση στόχων
	6. Βασικές αρχές του μάνατζμεντ (Σχεδιασμός - Οργάνωση – Ηγεσία - Έλεγχος - Αξιολόγηση)
	7. Οργάνωση αθλητικού σωματείου
	8. Συμβολή του μάνατζμεντ στην προπονητική διαδικασία
	9. Διπλή Καριέρα των αθλητών
	10. Μοντέλο παροχής υπηρεσιών προς τους αθλητές

Τίτλος	**Α Θ Λ Η Τ Ι Κ Η Ψ Υ Χ Ο Λ Ο Γ Ι Α**
Διδάσκων	**ΓΡΟΥΙΟΣ Γεώργιος, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ**
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας)
	2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός)
	3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία)
	4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα)
	5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμευση κινήτρων)
	6. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος)
	7. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά)
	8. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)

Τίτλος	**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**
Διδάσκων	**Πατσιαούρας Αστέριος, PHD, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας**
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στη Μεθοδολογία Έρευνας
	2. Τύποι Έρευνας
	3. Μεταβλητές
	4. Υποθέσεις
	5. Δειγματοληψία
	6. Μετρήσεις
	7. Σχεδιασμός και Στατιστική
	8. Πειραματική έρευνα

Τίτλος	**ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ**
Διδάσκων	**ΜΑΥΡΟΜΑΤΗΣ Αχιλλέας, PHD Δικηγόρος**
Περιεχόμενα	**Το αθλητικό δίκαιο ως αυτοτελής κλάδος του δικαίου και η ισχύουσα αθλητική νομοθεσία** 1. Ο ορισμός του αθλητικού δικαίου 2. Το αθλητικό δίκαιο στην Ελλάδα 3. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού 4. Προς μία νέα θεώρηση της σχέσης κράτους - αθλητισμού 5. Η ερμηνεία του άρθρου 16 παρ. 9 σε συνδυασμό με συναφείς διατάξεις και ερμηνευτικές αρχές του Συντάγματος
	Αθλητικό Σωματείο-Ένωση-Ομοσπονδία 1. Έννοια-σκοπός-λειτουργία του αθλητικού σωματείου στην ελληνική έννομη τάξη 2. Έννοια, σκοπός, ίδρυση και λειτουργία της τοπικής αθλητικής ένωσης και της τοπικής επιτροπής 3. Έννοια, σκοπός, ίδρυση και λειτουργία της επαγγελματικής αθλητικής ένωσης 4. Έννοια, σκοπός, ίδρυση και λειτουργία της αθλητικής ομοσπονδίας 5. Η αθλητική ομοσπονδία ως ανάδοχος δημοσίου καθήκοντος
	Το επάγγελμα του προπονητή 1. Το νομικό καθεστώς του προπονητή 2. Χορήγηση άδειας άσκησης επαγγέλματος 3. Προϋποθέσεις για τη χορήγηση της άδειας άσκησης επαγγέλματος 4. Άσκηση του επαγγέλματος

Τίτλος	**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ**
Διδάσκουσα	**ΜΟΥΡΑΤΙΔΟΥ Αικατερίνη, Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ Σερρών**
Περιεχόμενα	Κοινωνιολογική Προσέγγιση της Αθλητικής Συμμετοχής Αθλητισμός και Κοινωνική Ενσωμάτωση/Ο Γονικός Ρόλος στην Αθλητική Συμμετοχή
	Διπλή Καριέρα Αθλητών
	Κακοποίηση και Καταπιεστικές μορφές συμπεριφοράς στον Αθλητισμό
	Βία στον Αθλητισμό-Εφαρμογές στη Διοίκηση
	Ο ρόλος του Φύλου στην Αθλητική Συμμετοχή / Γυναίκες και Σπορ
	Κοινωνικοοικονομική Κληρονομιά των Ολυμπιακών Αγώνων
	Χρήση Αναβολικών στο Επαγγελματικό Αθλητισμό -Ο ρόλος της Διοίκησης
	Στημένα παιχνίδια στον Αθλητισμό-Ο ρόλος της Διοίκησης

Τίτλος	**ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΉ**
Διδάσκων	**Πατσιαούρας Αστέριος, PHD, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας**
Περιεχόμενα	**1.** Εισαγωγή – Βασικές αρχές των εννοιών της στατιστικής
	2. Είδη μεταβλητών – μελετών
	3. Στατιστικά μοντέλα (διαστήματα εμπιστοσύνης, βαθμοί ελευθερίας, επίπεδο εμπιστοσύνης)
	4. Γραφήματα: Είδη γραφημάτων
	5. Μεροληψία: Εντοπισμός και προσδιορισμός της μεροληψίας
	6. Μεροληψία: Τρόποι μείωσης της μεροληψίας
	7. Κατηγορικά δεδομένα
	8. Σύγκριση μέσων όρων
	9. Συσχέτιση

Κύκλος/Τομέας 3-Μαθήματα Ειδίκευσης

Τίτλος	**Γ Ε Ν Ι Κ Η Π Ρ Ο Π Ο Ν Η Τ Ι Κ Η**
Διδάσκων	**ΚΕΛΛΗΣ Σπυρίδων, Ομότιμος καθηγητής ΑΠΘ**
Περιεχόμενα	1. Βασικές αρχές προπονητικής.
	2. Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης
	3. Ανάπτυξη Φυσικών Ικανοτήτων
	4. Ανάπτυξη Φυσικών Ικανοτήτων
	5. Προπόνηση Τεχνικής
	6. Αξιολόγηση της προπόνησης

Τίτλος	**Ε Ι Δ Ι Κ Η Π Ρ Ο Π Ο Ν Η Τ Ι Κ Η ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ**
Διδάσκων	**ΚΑΙΜΑΚΑΜΗΣ Δημήτριος, Επίκουρος καθηγητής ΑΠΘ, προπονητής χιονοδρομίας** **ΚΥΡΙΑΚΗΣ Δημήτριος, ΚΦΑ, Msc, Ομοσπονδιακός Προπονητής, προπονητής Α κατηγορίας** **ΤΣΟΥΡΕΚΑΣ Τιμολέων, ΚΦΑ, Msc, Τεχνικός διευθυντής ΕΟΧΑ, Διεθνής τεχνικός εκπρόσωπος FIS & IBU**
Περιεχόμενα	1. Φυσιολογικά χαρακτηριστικά χιονοδρόμων
	2. Φυσικές και φυσιολογικές απαιτήσεις της Χιονοδρομίας
	3. Προπονητικές ζώνες με βάση τα ενεργειακά συστήματα
	4. Προπόνηση ειδικής δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, επιδεξιότητας και ευλυγισίας.
	5. Προπόνηση φυσικής κατάστασης σε συνδυασμό με την Τεχνική και Τακτική
	6. Προετοιμασία Χιονοδρόμων στο υψόμετρο
	7. Έλεγχος της φυσικής κατάστασης
	8. Σχεδίαση της προπόνησης. Μακροχρόνιος προγραμματισμός. Ετήσιοι και περιοδικοί κύκλοι.
	9. Σχεδίαση εβδομαδιαίων μικρόκυκλων και προπονητικών μονάδων

Τίτλος	**ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ & ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**
Διδάσκων	**ΝΙΚΟΛΑΙΔΗΣ Γιώργος Ψυχίατρος, MD, MA, MSc, PhD**
Περιεχόμενα	1η ενότητα: Τα ανθρώπινα δικαιώματα και τα δικαιώματα του παιδιού 2η ενότητα: Παρουσίαση θεσμικού πλαισίου και μηχανισμών για την παιδική προστασία 3η ενότητα: Κατανόηση και εφαρμογή των δικαιωμάτων του παιδιού

Τίτλος	**ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΡΓΕΣΗ**
Διδάσκων	**ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ Χρήστος, Γραφείο εκπαίδευσης 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	**ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**
Διδάσκων	**ΜΗΝΟΥΔΗΣ Βασίλειος, Msc Sports Management**
Περιεχόμενα	1. Ηθικά διλήμματα 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	**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ**
Διδάσκοντες	**ΤΣΟΥΡΕΚΑΣ Τιμολέων, ΚΦΑ, Msc, Τεχνικός διευθυντής ΕΟΧΑ, Διεθνής τεχνικός εκπρόσωπος FIS & IBU** **ΜΟΥΛΕΛΗΣ Ηλίας, ΚΦΑ, Msc, Διεθνής Τεχνικός Εκπρόσωπος FIS, προπονητής Α κατηγορίας**
Περιεχόμενα	Γενικοί Κανονισμοί ΕΟΧΑ
	Κανονισμοί Αγώνων ΕΟΧΑ
	1. Χιονοδρομίας:
	Κανονισμοί Αλπικών
	Κανονισμοί Δρ. Αντοχής
	Κανονισμοί Διάθλου
	Κανονισμοί Ελεύθερου Σκι
	Κανονισμοί Χιονοσανίδας

Τίτλος	**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ**
Διδάσκοντες	**ΤΣΟΥΡΕΚΑΣ Τιμολέων, ΚΦΑ, Msc, Τεχνικός διευθυντής ΕΟΧΑ, Διεθνής τεχνικός εκπρόσωπος FIS & IBU** **ΖΟΥΡΑΡΗΣ Μιχάλης, ΚΦΑ, προπονητής Α κατηγορίας, π. ομοσπονδιακός προπονητής** **ΚΑΙΜΑΚΑΜΗΣ Δημήτριος, Επίκουρος καθηγητής ΑΠΘ, προπονητής χιονοδρομίας**
Περιεχόμενα	Η μεθοδολογία της διδασκαλίας
	Κινητική μάθηση
	Η μέθοδος διδασκαλίας
	Η μέθοδος εκμάθησης
	Η ανάθεση ασκήσεων
	Τα συναισθηματικά στοιχεία
	Η οργάνωση του μαθήματος
	Παρατήρηση κινήσεων, απαντήσεις και βελτιώσεις

Τίτλος	**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΛΠΙΚΩΝ**
Διδάσκοντες	**ΖΟΥΡΑΡΗΣ Μιχάλης, ΚΦΑ π. Ομοσπονδιακός Προπονητής** **ΜΟΥΛΕΛΗΣ Ηλίας, Msc, ΚΦΑ, Διεθνής Τεχνικός Εκπρόσωπος** **ΚΥΡΙΑΚΗΣ Δημήτριος, ΚΦΑ, Msc, Ομοσπονδιακός Προπονητής, προπονητής Α κατηγορίας**
Περιεχόμενα	Βασικά χαρακτηριστικά των Αλπικών Αγωνισμάτων (θεωρητικό)
	Παράλληλη οδήγηση της στροφής με εναλλακτικές μεθόδους εκμάθησης εφήβων και ενηλίκων (πρακτικό)
	Μετάβαση στο αγωνιστικό σκι (πρακτικό)
	Χάραξη αγωνιστικών διαδρομών (θεωρητικό και πρακτικό)
	Εξοπλισμός
	Ελεύθερη κατάβαση (Freeride) – σκι σε μη οριοθετημένες περιοχές (πρακτικό)
	Μέτρα ασφάλειας στο βουνό (πρακτικό θεωρητικό)

Τίτλος	**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΚΙ ΑΝΤΟΧΗΣ & ΔΙΑΘΛΟΥ**
Διδάσκοντες	**ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ Νικόλαος, ΚΦΑ, Ομοσπονδιακός προπονητής, Διεθνής τεχνικός εκπρόσωπος FIS & IBU** **ΤΙΤΑΣ Χρήστος, ΚΦΑ, Ομοσπονδιακός προπονητής, προπονητής Α κατηγορίας,** **ΞΑΝΘΗΣ Κυριάκος, Πτυχιούχος ΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής, προπονητής Α κατηγορίας**
Περιεχόμενα	Βασικά χαρακτηριστικά του σκι αντοχής & Διάθλου (θεωρητικό)
	Εκμάθηση τεχνικών σκι αντοχής σε παιδιά και αρχαρίους (πρακτικό)
	Αγωνιστικές τεχνικές (πρακτικό)
	Κλασσική
	Ελεύθερη τεχνική
	Κατάβαση
	Ο αγωνιστικός στίβος (θεωρητικό και πρακτικό)
	Πεδίο βολής (θεωρητικό και πρακτικό)
	Σκοποβολή (πρακτικό)
	Μορφές ξηρής προπόνησης
	Εξοπλισμός

Τίτλος	**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΧΙΟΝΟΣΑΝΙΔΑΣ & ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΣΚΙ**
Διδάσκων	**MULLER Florian, Προπονητής Αυστριακής Σχολής, Διεθνής κριτής FIS**
Περιεχόμενα	Βασικές δεξιότητες, εκμάθηση
	Στροφές
	Χαρακτή στροφή (Carve)
	Αγωνιστική χιονοσανίδα
	Ελεύθερη κατάβαση – Freeride
	Ελεύθερο στυλ – Freestyle
	Αλπική χιονοσανίδα - Alpine
	Εξοπλισμός

ΤΙΤΛΟΣ	**ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ**
ΔΙΔΑΣΚΩΝΤΕΣ	**ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ Νικόλαος, ΚΦΑ, Ομοσπονδιακός προπονητής, προπονητής Α κατηγορίας, Διεθνής τεχνικός εκπρόσωπος FIS & IBU** **ΤΙΤΑΣ Χρήστος, ΚΦΑ, Ομοσπονδιακός προπονητής, προπονητής Α κατηγορίας,** **ΜΟΥΛΕΛΗΣ Ηλίας, ΚΦΑ, Msc, Διεθνής Τεχνικός Εκπρόσωπος FIS, προπονητής Α κατηγορίας** **ΚΑΙΜΑΚΑΜΗΣ Δημήτριος, Επίκουρος καθηγητής ΑΠΘ, προπονητής χιονοδρομίας**
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	**Τεχνική Ανάλυση Αλπικών Αγωνισμάτων**
	Τεχνική Ανάλυση Χιονοσανίδας
	Τεχνική Ανάλυση Ελεύθερου Σκι
	Τεχνική Ανάλυση Δρ. Αντοχής

5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΜΑΘΗΜΑ ΩΡΕΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	ΜΑΡΤΙΟΣ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΙΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΩΒΡΙΟΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10)				X						
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)					X					
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)					X	X				
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)										
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10)					X	X				
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ (10)										
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ (10)				X						
ΟΡΓ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ					X					
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (10)				X						
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ (10)				X						
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ (10)				X						
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ (10)				X	X					
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ (10)				X					**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ**	**ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ**
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (5)				X	X					
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ (20)						X				
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΓΚ (5)						X				

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (5)						X				
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ(5)						X				
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ (10)						X				
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ (10)						X				
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (60)	X		X		X					
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (20)	X					X				
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (25)		X	X	X	X	X	X	X		
ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ & ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (100)	X	X	X	X	X	X	X	X		

Α. Διδασκαλία

Πρακτικά Μαθήματα.

1. Τα Μαθήματα του Κύκλου 3 θα λάβουν χώρα στο Μέτσοβο ή σε όποιο άλλο χιονοδρομικό κέντρο θα διαθέτει κατάλληλες οργανωτικές και χιονοδρομικές συνθήκες την περίοδο λειτουργίας της σχολής.

Η ανακοίνωση του χιονοδρομικού κέντρου, θα γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα πριν την έναρξη των μαθημάτων.

2. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δέκα (10) με δέκα πέντε (15) λεπτών. Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικού μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες. Επιπρόσθετα, ο συνολικός αριθμός των διδαχθέντων ωρών δεν πρέπει να ξεπερνά τις δέκα (10) ανά ημέρα.

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

4. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά κατά την έναρξη του μαθήματος και με ευθύνη του διδάσκοντα ή των διδασκόντων.

Θεωρητικά μαθήματα

1. Αναφορικά με τα θεωρητικά μαθήματα αυτά θα διεξαχθούν διαδικτυακά με τη μορφή της συγχρονισμένης ή/και ασύγχρονης παρακολούθησης. Οι σπουδαστές με τη χρήση του κωδικού θα μπορούν να παρακολουθούν το μάθημα. Ο κωδικός για κάθε μάθημα θα είναι διαφορετικός.

2. Κατά τη διάρκεια παρακολούθησης του μαθήματος οι φοιτητές θα πρέπει να απαντούν σε ερωτήσεις, μέσω των οποίων θα πιστοποιείται η παρουσία τους ανά ώρα διδασκαλίας.

3. Η διάρκεια της για κάθε ώρας διδασκαλίας ορίζεται σε 45 λεπτά. Επιπρόσθετα, ο συνολικός αριθμός των διδαχθέντων ωρών δεν πρέπει να ξεπερνά τις δέκα (10) ανά ημέρα.

4. Μετά την είσοδο του διδάσκοντα στην εφαρμογή δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.

5. Η υποχρεωτική παρουσία για την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση εξασφαλίζεται είτε με την καταγραφή των παρόντων από τον διδάσκοντα ανά ώρα μαθήματος, είτε μέσω των τεχνικών δυνατοτήτων καταγραφής της εκάστοτε χρησιμοποιούμενης ηλεκτρονικής πλατφόρμας (επίσης ανά ώρα μαθήματος). Η κάμερα του υπολογιστή θα παραμένει ανοικτή σε όλη την διάρκεια της διδασκαλίας. Το μικρόφωνο θα πρέπει να παραμένει κλειστό σε όλη τη διάρκεια της διδασκαλίας και θα ανοίγει μόνο με την άδεια του διδάσκοντα.

6. Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση τα άτομα με εξουσιοδότηση διοίκησης σχολής, ο διευθυντής, το αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ.

7. 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 αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης) έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Β. Διπλωματική Εργασία

1. Στο πλαίσιο των διδακτικών υποχρεώσεων, των συμμετεχόντων της Σχολής Προπονητών Χιονοδρομίας Β επιπέδου, είναι η εκπόνηση γραπτής εργασίας. Ο κάθε σπουδαστής θα εκπονήσει γραπτή εργασία με θεματολογία σε ένα από τα αθλήματα της Χιονοδρομίας: ΑΛΠΙΚΟ, ΑΝΤΟΧΗ, ΔΙΑΘΛΟ, ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΚΙ και ΧΙΟΝΟΣΑΝΙΔΑ. Η θεματολογία των εργασιών θα οριστεί από το Διευθυντή της Σχολής Προπονητών ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ Β΄ Επιπέδου σε συνεργασία με τους διδάσκοντες στη Σχολή.
2. 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.
3. Η εργασία είναι ατομική και θα πρέπει να έχει έκταση από τρία (3) έως πέντε (5) 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 2,5 cm δεξιά, αριστερά της σελίδα καθώς και στο πάνω και κάτω μέρος της σελίδας.

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 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. Δύναται με απόφαση του Διευθυντή η διεξαγωγή συμπληρωματικών μαθημάτων για την κάλυψη απουσιών των σπουδαστών εφόσον ο αριθμός τους κρίνεται μεγάλος.

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

6. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Α. 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 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-ιες που η παρακολούθηση τους χαρακτηρίστηκε ως επαρκής. Ο Διευθυντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων εντός επτά (7) ημερών 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.

Β. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα 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 τυχών εμφάνιση τέτοιας συσκευής από τον εξεταζόμενο θεωρείται αυτόματα χρήση και κατά συνέπεια το γραπτό μηδενίζεται.

4. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων η έξοδός 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.
2. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος 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). γ) Στην προπονητική εξάσκηση οι εξετάσεις είναι θα προφορικές ή/και θα γίνεται αξιολόγηση του επιπέδου δεξιοτήτων των σπουδαστών.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΤΕΣΤ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		**100%**		
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		**100%**		
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		**100%**		
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		**100%**		
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		**100%**		

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ		**100%**		
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ		**100%**		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		**100%**		
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		**100%**		
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ		**100%**		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		**100%**		
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ		**100%**		

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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΤΕΣΤ**	**ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ**	**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**	**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ		**100%**		
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		**100%**		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		**100%**		
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		**100%**		
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		**100%**		
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ: ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ, ΗΘΙΚΗ & ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΓΚ.		**100%**		
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ				**100%**
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		**100%**		

7. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ Β΄ 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.