

2018

Σχολή Προπονητών Ιστιοπλοΐας Γ' Κατηγορίας

Οδηγός σπουδών – Κανονισμός λειτουργίας



Περιεχόμενα

	Σελ.
Νομοθετικό πλαίσιο	2
Επιτροπή Διοίκησης	3
Πρόγραμμα σπουδών	4
Περιεχόμενο μαθημάτων – Διδακτικό προσωπικό	8
Ενδεικτικό ωρολόγιο πρόγραμμα	32
Εξετάσεις	35
Χορήγηση διπλώματος	38

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 250,00 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 έργου της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Ιστιοπλοΐας Γ' Κατηγορίας θα υλοποιηθεί στην Αθήνα σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ/ΓΔΥΑ/ΔΕΑΕΑ/ΤΕΑΣΠ/161428/6765/3105/ 1153 13-03-2018, (ΦΕΚ 987/Β/20-03-2018) και διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους :

1. Τσαούσογλου Χρυσάνθη, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος
2. Κουλουριδάκη Στέλλα, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος
3. Σαρακατσάνη Αικατερίνη, υπάλληλος Γ.Γ.Α., ως μέλος
4. Αδαμόπουλος Αριστείδης, αντιπρόεδρος της ΕΙΟ, ως μέλος
5. Μάνθος Κωνσταντίνος Πρόεδρος του ΠΑΣΠΙ και εκπρόσωπος του συνδέσμου προπονητών, ως μέλος

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται η Παπαθανασίου Άρτεμις και η Τσακανίκα Ευανθία υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο Σκλαβούνος Γεώργιος, Πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, προπονητής Ιστιοπλοΐας Β' κατηγορίας.

Πρόγραμμα Σπουδών

A. Κατανομή Μαθημάτων

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Ιστιοπλοΐας Γ' Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα τα οποία αποτελούνται από τα θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Οι συμμετέχοντες στη Σχολή Προπονητών υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

1. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1-2- ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ 1 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 ^{ου} ΚΥΚΛΟΥ		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία	10	1.	Κινητική Μάθηση	10
2.	Φυσιολογία	10	2.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	10
3.	Εργοφυσιολογία	10	3.	Αθλητική Ψυχολογία	10
4.	Αθλητικές Κακώσεις/ Φυσικοθεραπεία	10	4.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	10
5.	Βιομηχανική	10	5.	Αθλητική Παιδαγωγική	10
6.	Διατροφή Αθλητών	10			
				ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	50
ΣΥΝΟΛΟ		60	ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ		110

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Αεροδυναμική-	6	1.	Ναυτικό Δίκαιο ΚΑΣ	6
Υδροδυναμική	6	2.	Αντιντόπινγκ	3
Μετεωρολογία	6	3.	Κανονισμοί Ιστιοπλοΐας	12
Οργάνωση Αγώνων	6	4.	Ναυαγοσωστική/Πρώτες βοήθειες	6
Εξωλέμβιες μηχανές	3		ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	54

2. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΤΡΙΓΩΝΟΥ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ –ΠΡΑΚΤΙΚΑ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Γενική Προπονητική Θεωρία	9	2.	Τεχνική Ανάλυση Θεωρία Πρακτική	30 10
			3.	Ειδική Προπονητική Θεωρία Πρακτική	24 10
			4.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Θεωρία Πρακτική	18 10
			5.	Προπονητική Εξάσκηση Πρακτική	25
				ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	126
ΣΥΝΟΛΟ		9	ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ		136

**3. ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ
ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ –ΠΡΑΚΤΙΚΑ**

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ
1.	Γενική Προπονητική Θεωρία	9	2.	Τεχνική Ανάλυση Θεωρία Πρακτική	27 10
			3.	Ειδική Προπονητική Θεωρία Πρακτική	9 10
			4.	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Θεωρία Πρακτική	9 10
			5.	Ασφάλεια Θεωρία	21
				Ναυτική Παράδοση και Αγωγή Θεωρία	3
				Μηχανές θαλάσσης Θεωρία	4
				Πρακτική Εξάσκηση	25
				ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	126
ΣΥΝΟΛΟ		10	ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ		136

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα3 περιλαμβάνονται θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα.

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, μόνο σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους.

Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους.

4. ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε πενήντα (50) ώρες και περιλαμβάνει:

- α) Παρακολούθηση αγώνων της ομοσπονδίας ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση – Σύλλογος – Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.
- β) Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

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

Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΡΙΓΩΝΟΥ (9 ώρες) Σχολή Τριγώνου
Διδάσκων	Ατζεμιαν Ευάγγελος Προπονητής της κατηγορίας Optimist (3 ώρες) Ψωμιάδης Δημήτριος Προπονητής της κατηγορίας 420 (3 ώρες) Ισιδωρος Δαρζέντας Προπονητής της κατηγορίας Laser (3 ώρες)
Περιεχόμενα	1. Γενικές αρχές της προπόνησης
	2. Προπονητική φιλοσοφία – Προπονητικές δεξιότητες
	3. Βασικές αρχές προπονητικής σε αρχάριους κατηγορίας Optimist
	4. Δόμηση της προπόνησης
	5. Περιοδικότητα – προπονητικοί κύκλοι
	6. Στόχοι και σχεδιασμός της προπόνησης
	7. Προπονητική αθλητών υψηλού επιπέδου
	8. Βασικές αρχές προπονητικής σε αρχάριους κατηγορίας 420
	9. Βασικές αρχές προπονητικής σε αρχάριους κατηγορίας Laser

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΚΑΦΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ (30 ώρες) Σχολή Τριγώνου
Διδάσκων	Ατζεμιαν Ευάγγελος Προπονητής της κατηγορίας Optimist (6 ώρες) Χανιώτης Κων/νος Προπονητής της κατηγορίας 420 (6 ώρες) Ισίδωρος Δαρζέντας Προπονητής της κατηγορίας Laser (6 ώρες) Δρούγκας Νικόλαος Προπονητής της κατηγορίας 470 (6 ώρες) Παπαντωνίου Θανάσης Εθνικός προπονητής, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής (6 ώρες)
Περιεχόμενα	1. Βασικά χαρακτηριστικά της προπόνησης - τεχνική
	2. Κατεύθυνση, κατανομή και ανάλυση των μέσων για την ανάπτυξη της αθλητικής τεχνικής
	3. Δομή – Σύστημα της προπόνησης τεχνικής
	4. Βασικές αρχές τεχνικής ανάλυσης σκαφών Optimist
	5. Μέθοδοι προπόνησης - τεχνικής
	6. Μέθοδοι αξιολόγησης της εκτέλεσης τεχνικής στα σκάφη
	7. Βασικές αρχές ανάλυσης τεχνικής σκαφών 420
	8. Βασικές αρχές τεχνικής ανάλυσης σκαφών Laser
	9. Βασικές αρχές τεχνικής άλλων σκαφών εκμάθησης ιστιοπλοΐας
	10. Ιστιοφορία, τριμάρισμα ιστίων σκαφών

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΙΣΤΙΟΠΛΩΝ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΚΑΦΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ (24 ώρες) Σχολή Τριγώνου
Διδάσκων	Δροσόπουλος Αντώνης Προπονητής της κατηγορίας Optimist (6 ώρες) Κεχαγιολου Νικήτας Προπονητής της κατηγορίας Optimist (6 ώρες) Παπαντωνίου Θανάσης Εθνικός προπονητής, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής (6 ώρες) Χιονιάς Χρήστος Προπονητής της κατηγορίας Optimist (6 ώρες)
Περιεχόμενα	1. Γενική προετοιμασία: Θεωρία στη στεριά, αρμάτωμα σκαφών τριμάρισμα ιστίων
	2. Η έννοια της επιβάρυνσης : Ειδικές απαιτήσεις
	3. Μέθοδοι προπονητικής επιβάρυνσης
	4. Επιβάρυνση - Αποκατάσταση
	5. Προετοιμασία, στόχοι αθλητών αγωνιστικού επιπέδου
	6. Ειδική αγωνιστική προετοιμασία
	7. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση ιστιοπλόων υψηλού επιπέδου
	8. Ιδιαιτερότητες κατά την προπόνηση αρχάριων αθλητών ιστιοπλοΐας
	9. Έλεγχος/Αξιολόγηση – Ειδικές δοκιμασίες
	10. Ειδικά θέματα προπονητικής (ιατρικός έλεγχος, διατροφή)

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΩΝ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΚΑΦΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ (18 ώρες) Σχολή Τριγώνου
Διδάσκων	Ισίδωρος Δαρζέντας Προπονητής της κατηγορίας Laser (6 ώρες) Χανιώτης Κων/νος Προπονητής της κατηγορίας Laser (6 ώρες) Παπαντωνίου Θανάσης Εθνικός προπονητής, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής (6 ώρες)
Περιεχόμενα	1. Αποτελεσματικές μέθοδοι διδασκαλίας
	2. Τρόποι παρουσίασης της εκτέλεσης/τεχνικής στα αγωνίσματα
	3. Παρατήρηση & τρόποι διόρθωσης της τεχνικής
	4. Αρχές ανατροφοδότησης στην ιστιοπλοΐα
	5. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής σε σκάφη ανάπτυξης
	6. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής σε μονοθέσια σκάφη
	7. Μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής σε διθέσια σκάφη
	8. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε αρχάριους
	9. Προσαρμογές των μεθόδων διδασκαλίας σε αθλητές υψηλού επιπέδου

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΩΝ Α/Θ (9 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης
Διδάσκων	Μάνθος Κώστας Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προέδρος ΠΑΣΠΙ Χατζηγεωργίου Γεώργιος Γυμναστής Δρούγκας Γεώργιος Προπονητής Ιστιοπλοΐας
Περιεχόμενα	1. Γενικές αρχές προπόνησης
	2. Φυσική κατάσταση
	3. Βασικές αρχές προπονητικής σε αρχάριους
	4. Διατροφή
	5. Προπονητικοί κύκλοι – Στόχος προπόνησης
	6. Σχεδιασμός Προπόνησης
	7. Ρουχισμός

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΚΑΦΩΝ Α/Θ (27 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης
Διδάσκων	Μάνθος Κώστας Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Πρόεδρος ΠΑΣΠΙ Καφετζιδακης Κώστας – Κασκούρας Βασίλης – Κορωνάκης Κώστας Σκορδίλης Θεόδωρος Καλατζής Γιάννης
Περιεχόμενα	1. Βασικά χαρακτηριστικά των σκαφών.
	2. Κατεύθυνση, κατανομή και ανάλυση των μέσων για την ανάπτυξη της αθλητικής τεχνικής
	3. Ιστία - Ιστιοφορία
	4. Κατάρτια
	5. IMS
	6. ALTURA
	7. ΣΧΟΙΝΙΑ
	8. Συντήρηση σκαφών
	9. Ηλεκτρονικά GMDSS

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας

Τίτλος	Μεθοδολογία Διδασκαλίας Α/Θ (9 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης
Διδάσκων	Μάνθος Κώστας Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Πρόεδρος ΠΑΣΠΙ
Περιεχόμενα	1. Παρουσίαση – ονοματολογία
	2. Αεροδυναμική – Υδροδυναμική
	3. Ναυτιλία
	4. Μετεο
	5. Ρύπανση
	6. Ρουχισμό
	7. Πρώτες Βοήθειες
	8. Ασφάλεια – Εφοδεία
	9. Man over Board
	10. Συστήματα σκαφών, , Υδραυλικά, Bow thruster, stern thruster
	11. Αγκυροβολία, Μηχανές θαλάσσης Ηλεκτρονικά

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας

Τίτλος	Ναυτική Παράδοση και Αγωγή – Ασφάλεια - Μηχανές θαλάσσης(27 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης
Διδάσκων	Ρωμαίος Ευάγγελος 12 ώρες Πλακιάς Δημήτρης 3 ώρες Τσαγκούλης Γεώργιος 3 ώρες Μαλατζής Σταύρος 6 ώρες Μπάνος Επαμεινώνδας 3 ώρες Μαρκουλάκης Κωνσταντίνος
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ναυτική Παράδοση και Αγωγή 2. Ήθη και έθιμα 3. Συμπεριφορά 4. Ρύπανση 5. Μηχανές Θαλάσσης 6. Ασφάλεια 7. Κατάσταση έκτακτης ανάγκης 8. Οργάνωση σκάφους 9. αγκυροβόλια 10. Ναυτιλία 11. Εισαγωγή & Γενικά στοιχεία εξοικείωσης των εκπαιδευομένων 12. Μεγάλα Περιβαλλοντικά θέματα που μας απασχολούν 13. Sustainability, Ιστιοπλοϊκή βιωσιμότητα & Agenda UN 2030 14. Ιστιοπλοΐα: περιβαλλοντικό αποτύπωμα και φυσικοί πόροι 15. Περιβαλλοντικοί δείκτες 16. Υγεία, Υγιεινή και συντήρηση Ιστιοπλοϊκού σκάφους 17. Περιβαλλοντική Νομοθεσία και Κανονισμοί 18. Προγράμματα ISAF για τη βιωσιμότητα και το περιβάλλον 19. Ανάλυση, κατανόηση και επισήμανση σημαντικών σημείων 20. Green Regatta, οργάνωση και παρακολούθηση 21. Οργανωμένες μαρίνες & ναυταθλητικές εγκαταστάσεις

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας

Τίτλος	Ειδική Προπονητική Α/Θ (9 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης
Διδάσκων	Μάνθος Κώστας Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Πρόεδρος ΠΑΣΠΙ
Περιεχόμενα	1. Προετοιμασία σκαφών για in shore αγώνες
	2. Προετοιμασία σκαφών για off shore αγώνες
	3. Τεχνικές in shore
	4. Τεχνικές off shore

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας

Τίτλος	Υδροδυναμική – Αεροδυναμική – Μετεωρολογία (18 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου	
Διδάσκων	Σφακιανάκη Ντίνα	6 ώρες
	Στρουντζας Παναγιώτης	6 ώρες
	Καραγιάννης Κώστας	6 ώρες
Περιεχόμενα	1. Ροπές -Ευστάθεια	
	2. Επίδραση της ταχύτητας , βρεχόμενης επιφάνειας, ελεύθερης επιφάνειας, διαγωγής, εγκάρσιας κλίσης, rolling , pitching κλπ., στην αντίσταση	
	3. Χαρακτηριστικά Πτερυγίων	
	4. Ανάπτυξη Πλευρικής Δύναμης	
	5. Δύναμη Άντωσης Υδροστατική και Υδροδυναμική	
	6. Ανωστικά Πτερύγια (Foils)	
	7. Τοπολογίες και επίδραση στην δύναμη άντωσης	
	8. Επίδραση του sweep angle,οριζόντιου τμήματος	
	9.	
	10.	

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Φαλήρου

Τίτλος	Οργάνωση αγώνων – Κανονισμοί Ιστιοπλοΐας (18 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου
Διδάσκων	Ρωμαίος Ευάγγελος 6 ώρες Μιτάκης Μιχάλης 6 ώρες Δήμου Δημήτρης 6 ώρες
Περιεχόμενα	1. Ανάθεση αγώνα (Ο.Α)
	2. Επιτροπές και άνθρωποι κλειδιά(Ο.Α)
	3. Οργανωτική Επιτροπή(Ο.Α)
	4. Επιτροπή Αγώνων - Έντυπα(Ο.Α)
	5. Παροχές προς τους αγωνιζόμενους(Ο.Α)
	6. Βασικές αρχές των κανονισμών
	7. Θεμελιώδεις κανόνες – ενστάσεις
	8. Βαθμολογία, Team Racing, Match Racing
	9. Προκήρυξη αγώνα ,Οδηγίες πλου
	10. Διαδικασίες για εφέσεις - Αιτήματα

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας

Τίτλος	Ναυτικό Δίκαιο – Αντιντόπινγκ – Εξωλέμβριες Μηχανές (12 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου
Διδάσκων	Μαλατζής Σταύρος Γιάννης Ζυγώνης
Περιεχόμενα	1. Κανόνες χειρισμού και πλεύσεως (ΔΚΑΣ)
	2. Φανοί και σχήματα(ΔΚΑΣ)
	3. Ηχητικά και φωτεινά σήματα(ΔΚΑΣ)
	4. Διεθνείς κανονισμοί αποφυγής συγκρούσεων(ΔΚΑΣ)
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

Αίθουσα διδασκαλίας: Αίθουσα ΕΙΟ Μαρίνα Δέλτα Καλλιθέας

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου
Διδάσκων	Δρ. Ειρήνη Μάνθου
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή-Κύτταρο (δομή, λειτουργία, λειτουργική προσαρμογή) 2. Ιστοί - Συστήματα 3. Οστίτης Ιστός I- Άνω άκρα, Ωμική Ζώνη, Κεφαλή 4. Οστίτης Ιστός II- Κάτω άκρα, Κορμός 5. Αρθρώσεις I 6. Αρθρώσεις II 7. Μυϊκός Ιστός I- Άνω άκρα, Κεφαλή 8. Μυϊκός Ιστός II- Κάτω άκρα, Κορμός 9. Όργανα I 10. Όργανα II

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ (10 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου
Διδάσκων	Dr Ελένη Μπέλα Αθλητίατρος - Ορθοπαιδικός
Περιεχόμενα	<p>1) Αθλητικές Κακώσεις: Ορισμοί & είδη</p> <p>2) Αθλητικές Κακώσεις: Πρόληψη</p> <p>3) Αθλητικές Κακώσεις: Διάγνωση & Θεραπεία</p> <p>4) Αθλητικές Κακώσεις & Φυσικοθεραπεία & Αθλητικές κακώσεις I, II,</p> <p>5) Σύνδρομο Υπέρχρησης στον αθλητισμό</p> <p>6) Αθλητικές Κακώσεις: Σπονδυλική στήλη & Κάτω Άκρα</p> <p>7) Αθλητικές Κακώσεις: Άνω άκρα</p> <p>8) Σύνδρομο υπερπροπόνησης</p> <p>9) Διατάσεις & Άθληση.</p> <p>Σε αυτά τα μαθήματα θα παρουσιαστούν βασικοί ορισμοί και έννοιες σχετικά με τις αθλητικές κακώσεις καθώς και στοιχεία που αφορούν την κατάλληλη και έγκαιρη αντιμετώπιση των αθλητικών κακώσεων με στόχο την βέλτιστη φυσική κατάσταση των αθλητών/ριών. Η προαγωγή υγείας στον αθλητικό χώρο είναι ο στόχος, που μας εξαναγκάζει να κατανοήσουμε την απαραίτητη συνεργασία μεταξύ προπονητικής και ιατρικής ομάδας. Η Φυσικοθεραπεία έχει ως στόχο τη βελτίωση, διατήρηση και αποκατάσταση της υγείας με φυσικά μέσα.</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου
---------------	---

Διδάσκων	Δρ. Ειρήνη Μάνθου
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή- Σκοπός της φυσιολογίας – Οργάνωση ανθρωπίνου σώματος 2. Σύσταση του σώματος- Μέτρηση σύστασης 3. Καρδιαγγειακό Σύστημα I 4. Καρδιαγγειακό Σύστημα II 5. Καρδιοαναπνευστικό Σύστημα 6. Νευρικό Σύστημα 7. Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί I 8. Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί II 9. Μυϊκό Σύστημα 10. Ενεργειακός μηχανισμός σκελετικού μυός

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10 ώρες)
---------------	---------------------------------

Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου	
Διδάσκων	Βανγγελακουδη Άννα
Περιεχόμενα	<p>1.Ενεργειακός μεταβολισμός: μηχανισμοί και ενεργειακά υποστρώματα σε άσκηση και ηρεμία</p> <p>2.Ιδιότητες της μυϊκής ίνας: συστολή-κόπωση-υπερτροφία.</p> <p>3.Σωματική Σύσταση και Απόδοση</p> <p>4.Νευρομυϊκός συντονισμός: Δύναμη-Ισχύς-Ευλυγισία- Ευκινησία.</p> <p>5.Προσαρμογές κατά την άσκηση και την μακροχρόνια προπόνηση.</p> <p>6.Φυσιολογικές αρχές προπονητικού σχεδιασμού: ορμονική ανταπόκριση, υπερφόρτωση, υπερπροπόνηση.</p> <p>7.Ανάλυση των παραμέτρων που καθορίζουν την απόδοση στο άθλημα της ιστιοπλοΐας.</p> <p>8.Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης του αθλητή της ιστιοπλοΐας</p> <p>9.Οι φυσιολογικές ιδιαιτερότητες στην προπόνηση των παιδιών. Ο μακροχρόνιος αθλητικός σχεδιασμός στην ιστιοπλοΐα</p> <p>10.Διατροφή και άσκηση. Συμπληρώματα διατροφής. Ιδιαιτερότητες του αθλήματος της ιστιοπλοΐας.</p> <p>11.Οι επιδράσεις του περιβάλλοντος κατά την άσκηση: θερμορύθμιση σε κρύο και θερμό περιβάλλον, και κατά την επαφή με κρύο νερό.</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ(10 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	<p>1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας,</p> <p>2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική ψυχολογία (ψυχολογικές θεωρίες, γνωστική ψυχολογία, συμπεριφορισμός)</p> <p>3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία)</p> <p>4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα)</p> <p>6. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων)</p> <p>8. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος)</p> <p>5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/ υπονόμηση κινήτρων)</p> <p>7. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων)</p> <p>9. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά)</p> <p>10. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση)</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ(10 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου
Διδάσκων	Ιωάννης Τασιόπουλος, PhD στην Οργάνωση και Διαχείριση Αθλητισμού,
Περιεχόμενα	<p>1. Ορισμός του μάνατζμεντ - αθλητικού μάνατζμεντ / Ιστορία του αθλητικού μάνατζμεντ - / - Οργανισμός</p> <p>2. Δεξιότητες / ρόλοι του αθλητικού μάνατζερ</p> <p>3. Βασικές αρχές του μάνατζμεντ α) Προγραμματισμός, β) Οργάνωση</p> <p>4. γ) Διεύθυνση, δ) Έλεγχος, ε) Αξιολόγηση</p> <p>5. Οργάνωση αθλητικού σωματείου</p> <p>6. Διοίκηση και άλλες επιστήμες</p> <p>7. Συμβολή του μάνατζμεντ στην προπονητική διαδικασία (Ο προπονητής και ο προγραμματισμός, και η οργάνωση)</p> <p>8. Ο προπονητής και η διεύθυνση, έλεγχος, αξιολόγηση</p> <p>9. Οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων</p> <p>10. Μοντέλο παροχής υπηρεσιών προς τους αθλητές</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

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

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ(10 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου
Διδάσκων	Γεώργιος Πίγκος, MSc, PhD Διδάκτωρ Αθλητικής Βιομηχανικής
Περιεχόμενα	<p>Γενικές Αρχές Βιοκινητικής Μυοσκελετικό σύστημα , Ερειστικό σύστημα</p> <p>Κινητικά πλαίσια των μελών του σώματος, ονοματολογία κινήσεων, είδη αρθρώσεων, σύνδεσμοι, ευκαμψία άρθρωσης, εύρος κίνησης</p> <p>Άξονες και επίπεδα στο ανθρώπινο σώμα, Ανατομικοί Ορισμοί Κίνησης. Μηχανικός άξονας σκελετικού συστήματος</p> <p>Είδη Επιβαρύνσεων (Δυνάμειων, Συμπιεστικές δυνάμεις, Ελκτικές-εφελκυστικές δυνάμεις, Στρεπτικές δυνάμεις, Αποσχιστικές δυνάμεις ή δυνάμεις διάτμησης</p> <p>Μηχανικό μοντέλο του μυός (Βασικές αρχές). Μορφολογικός και λειτουργικός διαχωρισμός των μυών(Βασικές αρχές).. Βασικές μηχανικές ιδιότητες των μυών</p> <p>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</p> <p>Μυϊκή δύναμη, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή αντοχή 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</p> <p>Κιναίσθηση και Κινηματικά ερεθίσματα. Ασκήσεις: Χώρου – Χρόνου. Η επίδραση της θερμοκρασίας στη μυϊκή λειτουργία. Ενεργητική αύξηση της μυϊκής θερμοκρασίας</p> <p>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</p> <p>Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης Επιλογή Ασκήσεων εφαρμογής με κριτήριο την μείωση τραυματισμού</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (10 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου
Διδάσκων	Γεώργιος Πίγκος, MSc, PhD Διδάκτωρ Αθλητικής Βιομηχανικής
Περιεχόμενα	<p>1. Γενικές Αρχές Μεθοδολογίας της Έρευνας Ο ορισμός Στατιστική Έρευνα</p> <p>2 Χαρακτηριστικά Ερευνητικής Διαδικασίας</p> <p>3. Διαχωρισμός της Γενικής-Βασικής και Ειδικής-εφαρμοσμένης έρευνα</p> <p>4. Επιστημονικοί και μη επιστημονικοί μέθοδοι ανάλυσης/έρευνας</p> <p>5. Παρουσίαση του προβλήματος (προσδιορισμός και καθορισμός του θεματικού πεδίου)</p> <p>6. Επιλογή μεθόδου και διαμόρφωση πρωτοκόλλου έρευνας - Συλλογή πληροφοριών-δεδομένων</p> <p>7. Ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές</p> <p>8.Εσωτερική και την εξωτερική εγκυρότητα της έρευνας</p> <p>9.Αποτελέσματα μετρήσεων - Στατιστική ανάλυση μετρήσεων</p> <p>10.Εφαρμοσμένη Στατιστική Ανάλυση στον Αθλητικό Χώρο</p>

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ(10 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου
Διδάσκων	Καπρίνης Στυλιανός, MSc, PhD
Περιεχόμενα	
	1. Εννοιολογικό περιεχόμενο, σκοπός και βασικά θέματα της Αθλητικής Παιδαγωγικής
	2. Ο πολυδιάστατος παιδαγωγικός ρόλος του Προπονητή και η σημασία της Προπονητικής συμπεριφοράς.
	3. Μέθοδοι διδασκαλίας στον Αθλητισμό. Στυλ Διδασκαλίας στον Αθλητισμό.
	4. Κλίμα Παρακίνησης για Επίτευξη στον Αθλητισμό.
	5. Η Θεωρία των Στόχων στη Φυσική Αγωγή. Καθορισμός στόχων στον Αθλητισμό.
	6. Σχεδιασμός και Οργάνωση της Εξάσκησης – Προπόνησης.
	7. Διδακτικές Προσεγγίσεις Ανατροφοδότησης (Feedback) στη Φυσική Αγωγή και την Προπόνηση.
	8. Στάδια και Χαρακτηριστικά Μάθησης στην Κινητική Συμπεριφορά αθλητή.

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΘΛΗΤΩΝΝ (10 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου
Διδάσκων	Γεώργιος Νάσσης
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Ενεργειακές πηγές κατά την άσκηση
	<ul style="list-style-type: none"> • Μεταβολισμός υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών
	<ul style="list-style-type: none"> • Ενεργειακό ισοζύγιο και ρύθμιση βάρους σώματος
	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικές αρχές διατροφής
	<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή πριν τον αγώνα/προπόνηση
	<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή κατά τη διάρκεια του αγώνα/της προπόνησης
	<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή μετά τον αγώνα/την προπόνηση •
	<ul style="list-style-type: none"> • Ισοζύγιο νερού στον οργανισμό
	Βιταμίνες, πρωτεΐνες και συμπληρώματα διατροφή

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Τίτλος	ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ (6 ώρες) Σχολή Ανοιχτής Θαλάσσης -Τριγώνου
Διδάσκων	Νίκος Γιοβανίδης
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Εκτίμηση – Επείγουσα Κλήση • Ζωτικά Σημεία • Θέσεις Τοποθέτησης • Αιμοραγγία • Κάταγμα • Έγκαυμα • Θερμοπληξία • Υποθερμία • Κράμπα • Επιληψία • Ξένο Σώμα στο μάτι • Φαρμακείο • ΚΑΡΠΑ • Λειτουργεία Αναπνοής • Καρδιά • ΚΑΡΠΑ σε παιδιά • Πνιγμονή • Υποψία κατάγματος στην ΚΑΡΠΑ • Θέση Ανάνηψης • Πνιγμός • Απινίδωση

Αίθουσα διδασκαλίας: Ηλεκτρονική πλατφόρμα

Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

	11/2018	12/2018	1/2019	2/2019	3/2019	4/2019	5/2019	6/2019	7/2019
Κινητική Μάθηση	X								
Αθλητική Ψυχολογία	X								
Μεθοδ.Αθλ. Έρευνας	X								
Βιομηχανική	X								
Φυσικοθεραπεία		X							
Εργοφυσιολογία		X							
Φυσιολογία		X							
Ανατομία		X							
Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού		X							
Αθλητική Παιδαγωγική		X							
Διατροφή αθλητών		X							
Γενική Προπονητική			X	X	X				
Τεχνική ανάλυση			X	X	X				
Ειδική Προπονητική			X	X	X				
Μεθοδ. Διδασκαλίας			X	X	X				
Ειδικά θέματα			X	X	X				
Προπονητική εξάσκηση						X	X		
Κανονισμοί					X				
Εξετάσεις							X		

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός των διδασκαλίας καθορίζεται σε οκτώ (8) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης.
Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικό μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες.
2. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
3. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

B. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης), γ) στις εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα)

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ 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.

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 εικοσαημέρου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Ο Διευθυντής της Σχολής έχει τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων, ο οποίος παράλληλα 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 μιας τριμελούς επιτροπής αποτελούμενη από το Διευθυντή της Σχολής και δύο διδάσκοντες που δίδαξαν κατά τη διάρκεια της Σχολής.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδο 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 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 Τ.Ε.Φ.Α.Α. καθώς και άλλων τμημάτων Α.Ε.Ι. 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 (γραπτές, πρακτικές εξετάσεις)

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

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
Μαθήματα	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές εξετάσεις	Αξιολόγηση εργασιών	Πρακτικές εξετάσεις
Ανατομία		100%			
Φυσιολογία		100%			
Εργοφυσιολογία		100%			
Φυσικοθεραπεία		100%			
Βιομηχανική		100%			
Κινητική Μάθηση		100%			
Οργάνωση & διοίκηση αθλητισμού		100%			
ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
Μαθήματα	Γραπτές εξετάσεις	Τεστ πολλαπλών απαντήσεων	Προφορικές εξετάσεις	Αξιολόγηση εργασιών	Πρακτικές εξετάσεις
Αθλητική Ψυχολογία		100%			
Αθλητική Παιδαγωγική		100%			
Εφαρμοσμένη Αθλητική Ψυχολογία		100%			
Γενική Προπονητική		100%			
Τεχνική ανάλυση		100%			
Ειδική Προπονητική		100%			
Μεθοδολογία Διδασκαλίας		100%			
Ειδικά θέματα		100%			
Προπονητική εξάσκηση		100%			
Κανονισμοί		100%			
Εξετάσεις		100%			

Χορήγηση Διπλώματος

Προπονητή Ιστιοπλοΐας Γ' Κατηγορίας

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Σκοποβολής Γ' Κατηγορίας έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)
3. Το κάθε Δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την Γ.Γ.Α.
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.