Табела 5.2.Спецификација предмета

Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма.

Студијски програм :
Мастер академске студије – Физичка активност, здравље и терапија вежбања

Назив предмета:
Индивидуално дозирана, програмирана и контролисана физичка активност код оболелих од депресије и других психијатриских болести

Наставник/наставници:
Лачковић Маја (руководилац), Миловановић Срђан, Костић Милутин

Статус предмета:Изборни

Број ЕСПБ:5

Услов:положени испити првог семестра

Циљ предмета
Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знања о повезаности физичке активности и душевног здравља на бази биолошких, психолошких и социјалних теорија, као и боље разумевање актуелних фундаменталних и примењених истраживања у овој области. Такође, циљ је и стицање знања о могућностима практичне примене програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у популацији особа са психијатријским поремећајима.

Исход предмета
Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области ефеката и укупног значаја (соматски и психолошки аспект) физичке активности код пацијената оболелих од депресије и других психијатријских обољења. Очекује се да студенти буду оспособљени за анализу и интерпретацију резултата истраживања у складу са актуелним сазнањима базичних и примењених истраживања. Такође, очекује се да полазници буду оспособљени за практичну примену стечених знања, односно примену програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања као адјувантне терапије код појединачних пацијената.

Садржај предмета
Теоријска и практична настава
Епидемиологија психијатриских обољења. Узроци. Класификација. Истраживачке методе у области психологије. Психолошка процена. Личност, развој и карактеристике. Механизми одбране. Мотивација и технике за побољшавање мотивације. Процена нивоа физичке активности. Директни ефекат физичке активности на менталне функције, побољшање когнитивних функција. Физичка активност која помаже контроли у сфери емоција, когниције, контроле понашања. Физичка активност која се супротставља појави депресивности, утицај на контролу ауто- и хетеро-агресивног понашања. Пасивизација тј. тенденција ка физичкој неактивности као један од симптома који су тесно повезани са појавом и даљим напредовањем поремећаја. Мањак физичке активности као један од фактора пораста инциденце психијатријских поремећаја. Редовна физичка активност у слабљењу (пригушивању) ефеката старења у хипокампусу. Агресивност и вежбање. Карактеристике програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања. Аеробни тренинг у терапији депресије и анксиозности. Тренинг снаге у терапији депресије и анксиозности. Интервални тренинг у терапији депресије и анксиозности. Карактеристике вежби за повећање флексибилности. Праћење и кориговање програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања. Карактеристике програма вежбања код психијатријских пацијената који имају удружена обољења. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду састављања програ индивидуално дозиране физичке активности у популацији особа са различитим психијатријским поремећајима.

Препоручена литература

- Brendon Stubbs and Simon Rosenbaum. Exercise-Based Interventions for Mental Illness. Elsevier 2018.
- Walter R. Thompson. ACSM's Clinical Exercise Physiology (American College of Sports Medicine), 1st Edition. Wolters Kluwer Health, 2019.
- Panteleimon Ekkekakis. Routledge Handbook of Physical Activity and Mental Health, 1st Edition. Routledge 2015.
- Debbie Lawrence and Sarah Bolitho. The Complete Guide to Physical Activity and Mental Health. Bloomsbury Sport 2015.
- Otto M. and Smits J.A.J. Exercise for Mood and Anxiety: Proven Strategies for Overcoming Depression and Enhancing

<table>
<tr><td colspan="4">Well-Being, Oxford University Press, 2011
• Kisner C. and Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques, F.A. Davis Company 2012.
• Weinberg R and Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology 6th Edition, Human Kinetics 2014.
• Lox C.L., Ginis A.M,, Petruzzello S. J. The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice, Holcomb Hathaway 2014.
• Buckworth J., Dishman R., O'Connor O., Tomporowski P. Exercise Psychology-2nd Edition. Human Kinetics 2013.
• Van Raalte J. L and Brewer B. W. Exploring Sport and Exercise Psychology, American Psychological Association 2013.
• Ocić G. Klinička neuropsihologija, Zavod za udzbenike i nastavna sredstva, Beograd 2012.
• On line resursi</td></tr>
<tr><td>Број часова активне наставе 8</td><td colspan="2">Теоријска настава: 4</td><td>Практична настава: 4</td></tr>
<tr><td colspan="4">Методе извођења наставе
Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе</td></tr>
<tr><td colspan="4">Оцена знања (максимални број поена 100)</td></tr>
<tr><td>Предиспитне обавезе</td><td>поена</td><td>Завршни испит</td><td>поена</td></tr>
<tr><td>активност у току предавања</td><td>5</td><td>писмени испит</td><td>70</td></tr>
<tr><td>практична настава/задаци</td><td>5</td><td>усмени испт</td><td></td></tr>
<tr><td>колоквијум-и</td><td></td><td>.....</td><td></td></tr>
<tr><td>семинар-и (решавање проблема)</td><td>20</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....</td></tr>
<tr><td colspan="4">*максимална дужна 2 странице А4 формата</td></tr>
</table>