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: Психолошки аспекти вежбања		
Наставник/наставници: **Пантић Игор (руководилац),** Вучевић Данијела, Пантић Пауновић Јована		
Статус предмета: Обавезан		
Број ЕСПБ: 2		
Услов: нема		
Циљ предмета Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знања о друштвено-когнитивним моделима понашања и психолошким аспектима утицаја физичке активности и вежбања на ментално здравље људи Такође, стицање практичних знања о психолошкој подршци особа које редовно вежбају.		
Исход предмета Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области концептуалне примене алата из психологије у управљању и надзору програма вежбања у превентивне и терапијске сврхе. Очекује се да студенти буду оспособљени за анализу и интерпретацију резултата истраживања у складу са актуелним сазнањима базичних и примењених истраживања. Такође да буду оспособљени за практичну примену стечених знања.		
Садржај предмета *Теоријска и практична настава* Примењена психологија у вежбању и спорту. Утицај редовног вежбања на психолошке карактеристике личности. Особине личности као предиктори понашања везано за здраве животне стилове и редовно вежбање. Мотивација. Постављљање циљева. Социјална подршка. Психолошко саветовање. Адхеренца и комплијанса за вежбање. Тестови процене психолошких личности. Упитници. Психолошки узроци нередовног вежбања. Когнитивне стратегије промене односа према здравим животним стиловима и вежбању. Бихејвиоралне стратегије промене односа према здравим животним стиловима и вежбању. Ситуациони фактори у промоцији вежбања. Фактори спољашње околине. Културолошки и религиозни фактори. Тренер – персонални и клубски – психплошки профиоли личности. Методологија психолошке процене. Теоријска настава је праћена практичном која се изводи организоване психолошке радионице.		
Препоручена литература • Lox CL, Ginis KAM, Gainforth HL, Petruzzello SJ. The Psychology of Exercise Integrating Theory and Practice, 5th Edition. Routledge, 2017. • Tod D, Eubank M. Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology Current Approaches to Helping Clients, 1st Edition. Routledge, 2020. • Arvinen-Barrow M, Clement D. The Psychology of Sport and Performance Injury An Interprofessional Case-Based Approach, 1st Edition. Routledge, 2019. • Weinberg R, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6th Edition. Human Kinetics, 2014. • On line resursi		
Број часова активне наставе 2	**Теоријска настава: 1**	**Практична настава: 1**
Методе извођења наставе Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе и коришћење онлајн ресурса (чланака, књига, база података), кратке провере знања, консултације и испит.		
Оцена знања (максимални број поена 100)		

Предиспитне обавезе	поена	**Завршни испит**	поена
активност у току предавања	**5**	писмени испит	**70**
практична настава/задаци	**5**	усмени испт	
колоквијум-и		.....	
семинар-и (решавање проблема)	**20**		
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			