

План извођења наставе на предмету: **Примењена психологија здравља и фитнеса**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље				
Назив предмета: Примењена психологија здравља и фитнеса				
Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар)				
Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 4				
Место извођења наставе:				
Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 1+1+1+0				
Школска година: 2016/2017				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: Разумевање психолошких аспеката утицаја физичке активности и вежбања на ментално здравље људи. Познавање друштвено-когнитивних модела понашања.				
Исход: Студенти ће умети да користе концептуалне алате из психологије у примени, управљању и надзору фитнес програма намењених деци и одраслима.				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Дефиниција и историја психологије здравља и фитнеса	I	Теоријска предавања	
2.	Појам и врсте мотива-мотивационе теорије	II		
3.	Особине личности и здраво понашање	III		
4.	Психолошке детерминанте физичке активности	IV		
5.	Психосоцијални аспекти здравља и фитнеса	V		
6.	Појам и дефиниција стреса	VI		
7.	Негативне последице стреса на здравље	VII		
8.	Психички и психосоматски поремећаји	VIII		
9.	Психолошки ефекти вежбања особа са ивалдитетом	IX		
10.	Културолошки фактори, фитнес и здравље	X		
11.	Ставови – појам и врсте	XI		
12.	Постављање фитнес циљева и вођство	XII		
13.	Злоупотреба супстанци и вежбање	XIII		
14.	Психологија спортских повреда	XIV		
15.	Психолошки чиниоци бола	XV		
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Утицај физичког вежбања на психичко здравље	I	Практична предавања	
2.	Побољшање мотивације за вежбање	II		
3.	Психолошке баријере за здраво понашање	III		
4.	Теоријски модели вежбања	IV		
5.	Социјална анксиозност и здравље	V		
6.	Превладавање стреса	VI		
7.	Стрес и физичко вежбање	VII		
8.	Превенција и ублажавање симптома психичких болести кроз физичку активност	VIII		

9.	Психолошки ефекти вежбања код деце и старијих особа	IX		
10.	Ситуациони фактори, фитнес и здравље	X		
11.	Развијање позитивни ставова о вежбању	XI		
12.	Особине фитнес инструктора	XII		
13.	Моделу спречавања допинга код вежбача	XIII		
14.	Психолошки чиниоци који утичу на рехабилитацију код повреда	XIV		
15.	Психолошки начини сузбијања бола	XV		

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Теоријски колоквијум:** Садржи прву трећину градива. Полаже се писмено и пролазност је са 51%. **Интерактивна настава:** Обухвата активност студената на часовима вежби тако да за сваку своју опсервацију и смислени допринос адекватној обради наставне јединице студент на сваком часу може добити по један поен (максимално 10). **Семинарски рад:** Обрађује ширу тематику предвиђених психолошких тема из плана и програма. Упутство за израду је писмено достављено сваком студенту на првом часу вежби. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата две трећине градива ако је положен колоквијум. Ако није положен колоквијум, студент добија 3 питања из три области. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова) и, наравно, не доносе никакве поене студентима. Распоред консултација је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Препоручена литература

1. Милојевић, А. (2004). *Психологија спорта и вежбања*. Ниш: Факултет физичке културе.
2. Anshel, M. (2014). *Applied health fitness psychology*. Human Kinetics
3. Sharkey, B.J., and Gaskill, S.E. (2008). *Vežbanje i zdravlje (Fitness and health)*. Beograd: Data Status.
4. Cox, R.H. (2005). *Psihologija sporta-koncepti i primjene*. Naklada Slap, Zagreb.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теорија	5	5	Завршни испит		40
Вежбе	5	5			
Колоквијум	5	20			
Семинарски рад	5	10			
СИР	5	10			
Интерактивна настава	5	10			
УКУПНО	30	60			40

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:

др Александар Милојевић, редовни професор
др Петар Митић, доцент

Сарадник: