

ОПИС ПРЕДМЕТА

Студијски програм: **Физичко васпитање и спорт**
Врста и ниво студија: **Основне академске студије**

Назив предмета: ПСИХОЛОГИЈА СПОРТА

Наставници : проф. др Душанка Лазаревић, асистент др Ана Весковић

Статус предмета: **изборни**

Број ЕСПБ: **4**

Семестар: **4**

Фонд часова (недељни): **2**

Фонд часова (годишњи): **30**

- **Кратак опис предмета.**

Предмет **Психологија спорта**, који има статус изборног предмета у 4 семестру основних академских студија, изводи се кроз теоријску наставу уз активно учешће студената како у настави, тако и у обради појединих тема у виду семинарског рада. Наставни садржаји организовани су у веће тематске целине које се односе на значајне проблеме савремене психологије спорта. У настави се стварају услови за разумевање могућности примене савремених сазнања из психологије спорта у области професионалног рада са спортистима.

- **Садржај предмета**

Теоријска настава

Увод у проблеме психологије спорта: значај, предмет и гране психологије спорта; научни и етички принципи и поступци у раду спортског психолога; Фактори спортске успешности; Личност и спорт; Приступ и технике истраживања личности у контексту спорта и физичког вежбања; Способности и спорт; Спорт и развојни периоди; Развој самопоимања кроз спорт и физичко вежбање; Даровитост и таленти у спорту; Психолошка стања спортисте; Емоционална стања; Оптимизација емоционалног стања; Замор; Изузетна стања код спортисте; Пажња у спорту; карактеристике, типови, узроци ометања пажње; Психолошки принципи планирања и одређивања циљева; Мотивација у спорту; Психолошка припрема спортиста; психолошки приступ тренера у комуникацији са спортистима; Социјално–психолошки аспекти спортске активности; спортска група – структура, процеси и кохезивност; вођство у спортској групи; Публика и спорт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лазаревић, Љ. (2001). *Психолошке основе физичке културе*. Београд: Факултет физичке културе. (стр: 94-102; 154-190)
2. Лазаревић, Љ. (2003). *Психолошка припрема спортисте*. Београд: Виша школа за спортске тренере. (стр:22-41; 52-58; 69-76; 118-145)
3. Тубић, Т. (2004). *Психологија и спорт*. Бачки Петровац: АДШ . ., Култура “ (стр: 11-32; 69-84; 121-162; 176-181)

Шира литература:

1. Орлик, Т. (1999). *Ментални тренинг за спортисте*. Загреб: Гопал.
2. Чланци из часописа у области психологије спорта и физичког вежбања.

Напомена: Студенти могу да користе и новија издања наведених књига.

Предиспитне обавезе студената:

Очекује се редовно похађање часова и активно учешће у настави; израда семинарског рада. У седмој недељи семестра организује се колоквијум који обухвата пет почетних тема (У списку питања од 1 до 5).

Испит

Испит се полаже усмено. Питања се односе на садржаје који нису били обухваћени колоквијумом.

Начин оцењивања

Табелани приказ расподеле бодова

Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	<i>поена</i>
активност у току предавања	10	Усмени испит	50
практична настава- вежбе	-		
колоквијум-и	30		
Семинарски рад	10		

Оцена:	Значење оцене	Укупан број поена
10 (десет)	одличан-изузетан	95-100
9 (девет)	одличан	85-94
8 (осам)	врло добар	75-84
7 (седам)	добар	65-74
6 (шест)	довољан	55-64
5 (пет)	није положио	до 54