

**OGLEDNI TESTOVI PISMENIH ISPITA I
KONCEPTI PISMENIH, USMENIH I
PRAKTIČNIH ISPITA**

ZA

**PREDDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ
KINEZIOLOGIJE
U AK. 2023./2024. GODINI**

Sadržaj

OSNOVE SISTEMATSKE KINEZILOGIJE (FPMOZKB102) / 3
OSNOVNE KINEZILOŠKE TRANSFORMACIJE 1 (FPMOZKB103) / 4
ATLETIKA 1 (FPMOZKB104) / 6
ATLETIKA 2 (FPMOZKB202) / 8
OSNOVE PSIHOLOGIJE (FPMOZKB205) / 9
KINEZILOŠKA FIZIOLOGIJA (FPMOZSKB201) / 10
KOŠARKA (FPMOZKB204) / 16
RUKOMET (FPMOZKB105) / 18

Osnove sistematske kineziologije (FPMOZKB102)

Ogledni test za pismeni ispit

Kod ishoda učenja	Broj pitanja/zadatka	Max. broj bodova na pitanju/zadatku	Min. broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja
IU-FPMOZKB102-1	1.	20	10
IU-FPMOZKB102-1	2.	10	5
IU-FPMOZKB102-1	3.	10	5
IU-FPMOZKB102-1	4.	10	5
IU-FPMOZKB102-1	5.	10	5
IU-FPMOZKB102-2	6.	10	5
IU-FPMOZKB102-2	7.	10	5
IU-FPMOZKB102-2	8.	10	5
IU-FPMOZKB102-2	9.	10	5
IU-FPMOZKB102-2	10.	10	5

1. Temeljne odgojne zadaće Kineziologije ?
2. Što čini antropološki status ?
3. Koje su 4 glavne morfološke dimenzije ?
4. Osnovne biotičke potrebe kojima se održava život ?
5. Što su to biotička motorička znanja ?
6. Koje su faze motoričkog učenja ?
7. Nabroji metodičke principe motoričkog učenja ?
8. Vrste stanja subjekta?
9. Koji su faktori ograničenja upravljanog procesa vježbanja ?
10. Metode učenja ?

Raspon bodova prolaznih ocjena:	odličan (5) – 91-100 osvojenih bodova vrlodobar (4) – 79-90 osvojenih bodova dobar (3) – 67-78 osvojenih bodova dovoljan (2) – 55-66 osvojenih bodova nedovoljan (1) – manje od 55 bodova, pod uvjetom da je postignut minimalan broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja za svaki zadatak.
---------------------------------	---

Napomene:	/
-----------	---

Koncept za usmeni ispit

Kod ishoda učenja	Naziv sadržajne cjeline	Broj pitanja/zadataka koji se odnose na ishod učenja	Min. broj odgovorenih pitanja / riješenih zadataka za ostvarivanje ishoda učenja
IU-FPMOZKB102-1	Pojam i definicija znanosti, razvoj znanosti, znanstvena područja, polja grane.	4	2
IU-FPMOZKB102-1	Pojam i definicija kineziologije, razvoj kineziologije.	2	1
IU-FPMOZKB102-2	Osnovni principi upravljanja procesom vježbanja, temelji kibernetskog pristupa u kineziologiji, pojam upravljanog procesa, planiranje i programiranje upravljanog procesa vježbanja, paradigme kvalitete procesa vježbanja.	2	1
IU-FPMOZKB102-2	Transformacijski proces, pojam i definicija kinezioloških podražaja, utjecaj kinezioloških podražaja na antropološka obilježja, utjecaj kinezioloških podražaja na motoričke informacije, osnovne kineziološke transformacije.	4	2

Raspon bodova prolaznih ocjena:	odličan (5) – točno odgovorena sva pitanja iz svih cjelina vrlo dobar (4) – točno odgovoreno 10-11 pitanja i minimalan broj pitanja po svakoj cjelini dobar (3) – točno odgovoreno 8-9 pitanja i minimalan broj pitanja po svakoj cjelini dovoljan (2) – točno odgovoreno 6-7 pitanja i minimalan broj pitanja po svakoj cjelini nedovoljan (1) – nije odgovoren minimalan broj pitanja po svakoj cjelini
---------------------------------	---

Napomene:	/
-----------	---

OSNOVE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE 1 (FPMOZKB103)

Teorijski ispit polaže se pismeno (odabrati pravi odgovor na ponuđeno pitanje + esejski odgovori) – preko 3 kolokvija ili u cjelini. Netočno odgovori na pitanja višestrukog izbora budu se negativno.

Ogledni test pismenog ispita

Pismeni ispit se sastoji od:

- pitanja višestrukog izbora (ukupno 30 pitanja)
- esejskih pitanja (ukupno 6 pitanja)

A) Pitanja višestrukog izbora

Kod ishoda učenja	Brojevi zadataka/pitanja	Max. broj bodova po pitanju te na svim pitanjima (u zagradi)	Min. broj bodova za ostvarivanje ishoda
IU-FPMOZKB103-1	1,2,4,7,10,13,16,19,22,24,25,28.	1 (12)	4
IU-FPMOZKB103-2	,5,8,11,17,20, 30.	1 (6)	2
IU-FPMOZKB103-4	3,6,9,12,14,15,18,21,23,26,27,29.	1(12)	4

Pitanja višestrukog izbora

1. Ponuđena 3 odgovora
2. Ponuđena 3 odgovora
3. Ponuđena 3 odgovora
- 4.
- :
- .
- .
29. Ponuđena 3 odgovora.
30. Ponuđena 3 odgovora

B) Esejska pitanja

Kod ishoda učenja	Brojevi zadataka/pitanja	Max. broj bodova po pitanju	Min broj bodova za ostvarivanje ishoda
IU-FPMOZKB103-1	.1. a)	1,5	2,5

IU-FPMOZKB103-1	2	3	
IU-FPMOZKB103-1	4	3	
IU-FPMOZKB103-2	.1b)	1,5	2
IU-FPMOZKB103-2	5 a)	1,5	
IU-FPMOZKB103-2	6 a)	1,5	
IU-FPMOZKB103-4	3	3	2
IU-FPMOZKB103-4	5 a)	1,5	
IU-FPMOZKB103-4	6 b)	1,5	

1. Super-kompenzacija:
 - a) nacrtaj suprekomp. krivulju b) u kontekstu suprek. objasni adaptacije organizma
2. Nacrtaj skicu antropološkog statusa
3. metode vježbanja u treningu aerobne izdržljivosti
4. izometrička kontrakcija
5. tehnologija smanjenja potkožnog masnog tkiva : a) opiši metode b) analiziraj utjecaj na organizam
6. koordinacija a) važnost koordinacije za opću populaciju i sport b) podjele koordinacijskih sposobnosti i metode razvoja

Raspon bodova prolaznih ocjena na teorijskom ispitu:

Raspon bodova prolaznih ocjena:	<p>odličan (5) – 44-48 osvojenih bodova vrlo dobar (4) – 38-43 osvojenih bodova dobar (3) – 32-37 osvojenih bodova dovoljan (2) – 26- 31 osvojenih bodova nedovoljan (1) – manje od 26 bodova,</p> <p>pod uvjetom da je postignut minimalan broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja kako na pitanjima višestrukog izbora tako i na esejskim pitanjima</p>
---------------------------------	---

Praktični dio (norme) –

procjena i vrednovanje razine motoričkih sposobnosti (IU- FPMOZKB103-3)

Potrebno je zadovoljiti minimalnu razinu na 4 testa bio-motoričkih sposobnosti Superiornije izvedba se boduju sukladno normativima (formiranje ocjene identično navedenom za teorijski ispit) i utječe na konačnu ocjenu.

Završna ocjena je zbroj pondera= aktivnog sudjelovanja (20% ocjene) + polaganje kolokvija/ pismenog ispita (40% ocjene) + polaganje praktičnog dijela (40% ocjene)

ATLETIKA 1 (FPMOZKB104)

Ogledni test za pismeni ispit

Kod ishoda učenja	Broj pitanja/zadatka	Max. broj bodova na pitanju/zadatku	Min. broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja
IU-FPMOZKB104-1	1.	20	20
IU-FPMOZKB104-3	2.	20	10
IU-FPMOZKB104-3	3.	20	10
IU-FPMOZKB104-4	4.	20	10
IU-FPMOZKB104-4	5.	20	10

1. Opisuje metodiku obučavanja tehnike trčanja i hodanja .
2. Izrađuje plan i program natjecanja u kros trčanjima.
3. Izrađuje plan utrku u sportskom hodanju.
4. Navodi parametre uspjeha u trčanjima na srednje pruge
5. Navodi parametre uspjeha u sportskom hodanju

Raspon bodova prolaznih ocjena:	odličan (5) – 91-100 osvojenih bodova vrlo dobar (4) – 79-90 osvojenih bodova dobar (3) – 67-78 osvojenih bodova dovoljan (2) – 55-66 osvojenih bodova nedovoljan (1) – manje od 55 bodova, pod uvjetom da je postignut minimalan broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja za svaki zadatak.
---------------------------------	--

Napomene:	/
-----------	---

Koncept za praktičnog ispita

Kod ishoda učenja	Naziv sadržajne cjeline	Broj zadataka koji se odnose na ishod učenja	Min. broj odgovorenih riješenih zadataka za ostvarivanje ishoda učenja
IU-FPMOZKB104-1	Primjenjuje i demonstrira pravilnu izvedbu tehnika i motoričkih dostignuća u atletskim disciplinama hodanja i trčanja.	50	25

IU-FPMOZKB104-2	Primjenjuje metodske postupke za uklanjanje uočenih pogrešaka.	25	15
IU-FPMOZKB104-5	Ostvaruje rezultatske norme u hodanjima i trčanjima	25	15

Raspon bodova prolaznih ocjena:	odličan (5) – 91-100 osvojenih bodova vrlo dobar (4) – 79-90 osvojenih bodova dobar (3) – 67-78 osvojenih bodova dovoljan (2) – 55-66 osvojenih bodova nedovoljan (1) – manje od 55 bodova, pod uvjetom da je postignut minimalan broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja za svaki zadatak.
---------------------------------	--

Napomene: /

ATLETIKA 2 (FPMOZKB202)

Ogledni test za pismeni ispit

Kod ishoda učenja	Broj pitanja/zadatka	Max. broj bodova na pitanju/zadatku	Min. broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja
IU- FPMOZKB202-1	1.	20	20
IU- FPMOZKB202-3	2.	20	10
IU- FPMOZKB202-3	3.	20	10
IU- FPMOZKB202-4	4.	20	10
IU- FPMOZKB202-4	5.	20	10

1. Opisuje metodiku obučavanja tehnike bacanja i skokova .
2. Izrađuje plan i program natjecanja u bacačkim disciplinama.
3. Izrađuje plan utrku u skokovima.
4. Navodi parametre uspjeha u bacačkim disciplinama
5. Navodi parametre uspjeha u skakačkim disciplinama

Raspon bodova prolaznih ocjena:	odličan (5) – 91-100 osvojenih bodova vrlo dobar (4) – 79-90 osvojenih bodova dobar (3) – 67-78 osvojenih bodova dovoljan (2) – 55-66 osvojenih bodova nedovoljan (1) – manje od 55 bodova, pod uvjetom da je postignut minimalan broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja za svaki zadatak.
---------------------------------	--

Napomene: /

Koncept za praktičnog ispita

Kod ishoda učenja	Naziv sadržajne cjeline	Broj zadataka koji se odnose na ishod učenja	Min. broj odgovorenih riješenih zadataka za ostvarivanje ishoda učenja
IU- FPMOZKB202-1	Primjenjuje i demonstrira pravilnu izvedbu tehnika i motoričkih dostignuća u atletskim disciplinama bacanja i skokova	50	25
IU- FPMOZKB202-2	Primjenjuje methodske postupke za uklanjanje uočenih pogrešaka.	25	15
IU- FPMOZKB202-5	Ostvaruje rezultatske norme u bacanjima i skokovima	25	15

Raspon bodova prolaznih ocjena:	odličan (5) – 91-100 osvojenih bodova vrlo dobar (4) – 79-90 osvojenih bodova dobar (3) – 67-78 osvojenih bodova dovoljan (2) – 55-66 osvojenih bodova nedovoljan (1) – manje od 55 bodova, pod uvjetom da je postignut minimalan broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja za svaki zadatak.
Napomene:	/

OSNOVE PSIHLOGIJE (FPMOZKB205)

Ogledni test pismenog ispita

Kod ishoda učenja	Broj pitanja/zadatka	Max. broj bodova na pitanju/zadatku	Min. broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja
IU- FPMOZKB205-1	1.	8	4
IU- FPMOZKB205-2	2.	5	2.5
IU- FPMOZKB205-3	3.	10	5
IU- FPMOZKB205-4	4.	4	2

IU-FPMOZKB205-5	5.	10	5
IU-FPMOZKB205-6	6.	5	2.5

1.

- Informacije iz senzornog pamćenja pohranjuju se u radno pamćenje.
- Komparativna psihologija se bavi proučavanjem općih načela i zakonitosti psihičkog života i ponašanja.
- U efektore spadaju mišići i hormoni.
- Vestibularni organ se nalazi u unutarnjem uhu.
- Poremećaji mentalnog zdravlja se klasificiraju prema DSM sustavu.
- Skinner je proučavao klasično uvjetovanje.
- Projekcija je preusmjeravanje neprihvatljivih seksualnih ili agresivnih impulsa.
- Oko reagira na svjetlosne valove dužine 360-780 nanometara.

2. Navedite crte ličnosti iz modela Velikih 5.

3. O kojoj je vrsti učenja riječ kada osoba slijedi telefonske upute automatske tajnice te tako aktivira bon za mobitel?

4. Što je inteligencija?

5. Objasnite bihevioralni pristup u psihologiji.

6. Navedite primjer ekstrinzične motivacije.

Raspon bodova prolaznih ocjena:	odličan (5) – 91-100 osvojenih bodova vrlo dobar (4) – 79-90 osvojenih bodova dobar (3) – 67-78 osvojenih bodova dovoljan (2) – 55-66 osvojenih bodova nedovoljan (1) – manje od 55 bodova, pod uvjetom da je postignut minimalan broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja za svaki zadatak.
---------------------------------	--

Napomene:	
-----------	--

Kineziološka fiziologija (FPMOZSKB201)

Kod ishoda učenja	Broj pitanja/zadatka	Max. broj bodova na pitanju/zadatku	Min. broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja
IU-FPMOZKM2	6	6	3,3
IU-FPMOZKM2	6	6	3,3

IU-FPMOZKM2	6	6	3,3
IU-FPMOZKM2	6	6	3,3
IU-FPMOZKM2	6	6	3,3
IU-FPMOZKM2	5	5	2,75
IU-FPMOZKM2	5	5	2,75
IU-FPMOZKM2	5	5	2,75
IU-FPMOZKM2	5	5	2,75

1. Protein za koji se veže kalcij u procesu mišićne kontrakcije skeletnog mišića naziva se:

- A. kalmodulin
- B. miozin
- C. aktin
- D. troponin
- E. tropomiozin

2. ATP-aznu aktivnost posjeduje sljedeća molekula:

- A. miozinska glavica
- B. miozinski rep
- C. troponin
- D. aktin
- E. tropomiozin

3. Neurotransmitter koji potiče mišićnu kontrakciju naziva se:

- A. serotonin
- B. acetilkolin
- C. adrenalin
- D. noradrenalin
- E. nikotin

4. Tijekom mišićne kontrakcije događa se sljedeće:

- A. skraćuje se M linija
- B. smanjuje se H crta
- C. smanjuje se udaljenost između dvije Z crte
- D. Povećava se I linija
- E. povećava se udaljenost između dvije M linije

5. Za razliku od sporih mišićnih vlakana brza mišićna vlakna imaju više:

- A. glikolitičkih enzima
- B. mitohondrija
- C. krvnih žila
- D. kolagena
- E. hemoglobina

6. Normalna koncentracija kisika u arterijskoj krvi iznosi oko:

- A. 6 kPa
- B. 5 kPa
- C. 17 mmHg
- D. 150 g
- E. 13 kPa

7. Ugljikov dioksid se iz perifernih tkiva prema plućima prenosi najviše kao:

- A. karbaminohemoglobin
- B. bikarbonatni ion
- C. otopljeni CO₂
- D. vezan za proteine plazme

- E. kao slobodni CO₂
8. Tijekom aklimatizacije na visoke vrućine povećava se lučenje hormona:
- A. kortizola
 - B. glukagona
 - C. aldosterona
 - D. hormona rasta
 - E. adrenalina
9. Za regeneraciju mišićnih zaliha glikogena najbolja je prehrana:
- A. mastima
 - B. ugljikohidratima
 - C. proteinima
 - D. raznovrsna prehrana
 - E. hrana bogata vitaminima
10. Sila koju može razviti skeletni mišić tijekom kontrakcije iznosi oko:
- A. 35 N/cm²
 - B. 80 N/cm²
 - C. 20 N/cm²
 - D. 60 N/cm²
 - E. 50 N/cm²
11. Zaliha energiju u obliku slobodnog ATP-a i kreatin-fosfata dovoljna je za otprilike koliko sekundi maksimalne mišićne aktivnosti:
- A. 10 sekundi
 - B. 1 minutu
 - C. 30 sekundi
 - D. pet minuta
 - E. to je neograničen izvor energije
12. Tijekom mišićnog rada povećava se koncentracija:
- A. laktata
 - B. glukoze
 - C. glikogena
 - D. O₂
 - E. kreatin-fosfata
13. Hemoglobin za koji je vezan kisik naziva se:
- A. karbaminohemoglobin
 - B. oksihemoglobin
 - C. deoksihemoglobin
 - D. karboksihemoglobin
 - E. hemoglobin
14. Hormon koji stimulira proizvodnju eritrocita tijekom hipoksije naziva se:
- A. aldosteron
 - B. eritropoetin
 - C. glukagon
 - D. adrenalin
 - E. inzulin
15. Normalna koncentracija CO₂ u arterijskoj krvi iznosi otprilike:
- A. 13 kPa
 - B. 100 mmHg
 - C. 5 kPa
 - D. 8 kPa
 - E. 16 kPa
16. Tijekom mišićnog rada ventilacija se primarno povećava zbog:
- A. hipoksije
 - B. viška CO₂
 - C. djelovanja centara iz moždane kore

- D. acidoze
 - E. manjka bikarbonata
17. Koncentracija kojeg iona se treba povećati da bi nastupila kontrakcija mišića:
- A. kalija
 - B. fosfata
 - C. kalcija
 - D. vodika
 - E. klorida
18. Razgradnjom hema iz hemoglobina nastaje:
- A. urea
 - B. kreatinin
 - C. mokraćna kiselina
 - D. bilirubin
 - E. karbamid
19. Mliječna kiselina nastala tijekom mišinskog rada ponovno se pretvara u glukozu najvećim dijelom u:
- A. jetri
 - B. mišićima
 - C. bubrezima
 - D. mitohondrijima
 - E. plućima
20. Krvne žile koje imaju zalistke su:
- A. vene
 - B. arterije
 - C. kapilare
 - D. arteriole
 - E. venule
21. Za normalno sazrijevanje eritrocita potreban je vitamin:
- A. B12
 - B. A
 - C. C
 - D. K
 - E. D3
22. Proces kojim nastaje najveća količina ATP-a je:
- A. glikoliza
 - B. Krebsov ciklus
 - C. oksidativna fosforilacija
 - D. glukoneogeneza
 - E. glikogenoliza
23. Osnovna kontraktilna jedinica mišića naziva se:
- A. sarkomera
 - B. mišićno vlakno
 - C. mišićna stanica
 - D. motorička jedinica
 - E. završna ploča
24. Što od navedenog predstavlja "dug kisika"?
- A. ubrzano disanje nakon mišinskog rada
 - B. nedostatak kisika u tkivima pri anemiji
 - C. oslabljenu funkciju pluća
 - D. manjak kisika zbog bolesti bubrega
 - E. povećanu potrošnju kisika i normalnu opskrbu
25. Dišne putove gdje se ne odvija izmjena plinova nazivamo:
- A. respiracijski bronhi
 - B. alveolarni hodnici
 - C. mrtvi prostor

- D. surfaktant
E. alveole
26. Koja od navedenih kategorija sportaša sadrži najveći udio sporih mišićnih vlakana:
A. maratonci
B. sprinteri
C. skakači
D. plivači
E. dizači utega
27. Fosfageni sustav u namicanju energije iskorištava se najviše u:
A. klizanju
B. maratonu
C. veslanju
D. sprintu do 100 m
E. tenisu
28. Mišićna izdržljivost je najveća pri:
A. pri prehrani bogatoj mastima
B. pri prehrani bogatoj proteinima
C. pri mješovitoj prehrani
D. pri prehrani bogatoj ugljikohidratima
E. kad se istroši glikogen i iskorištavaju masti
29. Najviše ATP po minuti daje:
A. fosfageni sustav
B. sustav glikogen-mliječna kiselina
C. aerobni sustav
D. oksidacija masti
E. oksidacija proteina
30. Povećanje mišićne mase naziva se:
A. atrofija
B. hipertoničnost
C. hiperplazija
D. hipertrofija
E. hipertenzija
31. Povećanje protoka krvi kroz mišiće tijekom mišićnog rada najvećim dijelom je posljedica:
A. povećanja arterijskog tlaka
B. vazodilatacije zbog metabolizma mišića
C. djelovanja autonomnog živčanog sustava
D. smanjenog hematokrita
E. smanjenja srčanog minutnog volumena
32. U tijeku mišićnog rada smanjuje se:
A. srčana frekvencija
B. udarni volumen
C. minutni volumen
D. periferni otpor
E. protok krvi kroz mišiće
33. Izometrička mišićna kontrakcija znači:
A. mišić se maksimalno skraćuje
B. ne troši se energija
C. nastaju pojedinačni mišićni trzajevi
D. ne skraćuje se duljina mišića
E. povećava se napetost mišića
34. Izotonična mišićna kontrakcija znači:
A. mišić se skraćuje uz istu napetost
B. povećava se duljina mišića
C. najviše se troši ATP

- D. nastaje zbog sporih mišićnih vlakana
E. aktivira je manjak ATP-a
35. Maksimalna količina energije koja se može pretvoriti u rad iznosi:
A. 100%
B. 50%
C. 30%
D. 25%
E. 10%
36. Prosječan sistolički tlak iznosi:
A. 16 kPa
B. 10 kPa
C. 8 kPa
D. 80 mmHg,
E. 100 mmHg
37. Maksimalni koristan učinak mišićne kontrakcije može se postići ako se mišić kontrahira:
A. umjerenom brzinom
B. jako brzo
C. jako sporo
D. postupnim povećanjem brzine kontrakcije
E. izometričkom kontrakcijom
38. Tanke kontraktilne bjelančevine nazivaju se:
A. aktin
B. miozin
C. troponin
D. tropomiozin
E. kalmodulin
39. Unutarstanična tekućina u mišićima naziva se:
A. sarkolema
B. sarkoplazma
C. serum
D. intersticijska tekućina
E. plazma
40. Srčani impulsi nastaju u:
A. sinus atrijskom čvoru
B. atrio-ventrikularnom čvoru
C. Purkinjeovim vlaknima
D. internodalnim putovima
E. Hissovom snopu
41. Krvne žile koje sadrže najveću količinu krvi su:
A. aorta
B. atrijske
C. velike vene
D. kapilare
E. arteriole
42. Normalna koncentracija ukupnog Ca u izvanstaničnoj tekućini iznosi (mmol/L):
A. 140
B. 100
C. 103
D. 2,4
E. 1,3
43. Protein za koji se veže Ca u procesu mišićne kontrakcije naziva se:
A. troponin
B. aktin
C. tropomiozin

- D. miozin
E. titin i nebulin
44. Prilikom vezana acetilkolina za nikotinski receptor u mišićnim stanicama povećava se ulazak:
A. Ca
B. Na
C. K
D. Cl
E. P
45. Najvažniji način kojim se prenose tvari između plazme i međustanične tekućine je:
A. osmoza
B. difuzija
C. filtracija
D. ultrafiltracija
E. putem limfe
46. U normalni uvjetima najviše tjelesne vode nalazi se u:
A. plazmi
B. kapilarnoj membrani
C. staničnoj membrani
D. međustaničnom prostoru
E. unutar stanica
47. Tvar koja nastaje razgradnjom adenina je:
A. ureja
B. kreatinin
C. bilirubin
D. mokraćna kiselina
E. mliječna kiselina
48. Nakon normalnog izdisaja u plućima ostane:
A. vitalni kapacitet
B. rezidualni volumen
C. respiracijski volumen
D. funkcionalni rezidualni kapacitet
E. respiracijski kapacitet
49. Ako je vanjska temperatura niža od tjelesne najviše topline oslobađa se:
A. znojenjem
B. zračenjem
C. putem dišnog sustava
D. putem probavnog sustava
E. ništa od navedenog
50. Refleks koji smanjuje prekomjerno napuhavanje pluća naziva se:
A. Stralingov refleks
B. Hering-Breuerov refleks
C. Bainbirdgeov refleks
D. Refleks frenikusa
E. Babinskijev refleks

Raspon bodova prolaznih ocjena:	izvrstan (5) – 45-50 osvojenih bodova vrlo dobar (4) – 39-44 osvojenih bodova dobar (3) – 33-38 osvojenih bodova dovoljan (2) – 27-32 osvojenih bodova nedovoljan (1) – manje od 27 bodova
------------------------------------	--

Košarka (FPMOZKB204)

Ogledni test za pismeni ispit

Kod ishoda učenja	Broj pitanja/zadatka	Max. broj bodova na pitanju/zadatku	Min. broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja
IU-FPMOZKB204-1	1.	20	10
IU-FPMOZKB204-1	2.	10	5
IU-FPMOZKB204-1	3.	10	5
IU-FPMOZKB204-2	4.	10	5
IU-FPMOZKB204-2	5.	10	5
IU-FPMOZKB204-2	6.	10	5
IU-FPMOZKB204-3	7.	10	5
IU-FPMOZKB204-4	8.	10	5
IU-FPMOZKB204-5	9.	10	5
IU-FPMOZKB204-5	10.	10	5

1. Vrste i tehnika viđenja lopte (nabrojati i objasniti).
2. Vrste u tehnika šuta na koš (nabrojati i objasniti).
3. Tehnika dodavanja iznad glave.
4. Otvorena geometrija igre.
5. Zonske obrane (nabrojati i objasniti).
6. Obrana od *PnR-a*.
7. Šut sa linije slobodnih bacanja – najčešće pogreške i njihova korekcija.
8. Volumen opterećenja u pripremnom periodu.
9. Plan i program rada u prelaznom periodu
10. Trening snage u završnici sezone.

Raspon bodova prolaznih ocjena:	odličan (5) – 91-100 osvojenih bodova vrlo dobar (4) – 79-90 osvojenih bodova dobar (3) – 67-78 osvojenih bodova dovoljan (2) – 55-66 osvojenih bodova nedovoljan (1) – manje od 55 bodova, pod uvjetom da je postignut minimalan broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja za svaki zadatak.
---------------------------------	--

Napomene:	
-----------	--

Koncept za usmeni ispit

Kod ishoda učenja	Naziv sadržajne cjeline	Broj pitanja/zadataka koji se odnose na ishod učenja	Min. broj odgovorenih pitanja / riješenih zadataka za ostvarivanje ishoda učenja
IU-FPMOZKB204-1	Tehnike šuta na koš (objasniti i demonstrirati)	4	2
IU-FPMOZKB204-2	Parne zonske obrane	2	1
IU-FPMOZKB204-5	Godišnji ciklus treninga mladih košarkaša	2	1
IU-FPMOZKB204-5	Razvoj sport-specifične agilnosti kod košarkaša	4	2

Raspon bodova prolaznih ocjena:	odličan (5) – točno odgovorena sva pitanja iz svih cjelina vrlodobar (4) – točno odgovoreno 10-11 pitanja i minimalan broj pitanja po svakoj cjelini dobar (3) – točno odgovoreno 8-9 pitanja i minimalan broj pitanja po svakoj cjelini dovoljan (2) – točno odgovoreno 6-7 pitanja i minimalan broj pitanja po svakoj cjelini nedovoljan (1) – nije odgovoren minimalan broj pitanja po svakoj cjelini
---------------------------------	--

Napomene:	<i>/*Usmeni dio ispita se provodi u sportskoj dvorani gdje je prilikom odgovora na postavljena pitanja student dužan demonstrirati pojedine zadatke.</i>
-----------	--

RUKOMET (FPMOZKB105)

Ogledni test za pismeni ispit

Kod ishoda učenja	Broj pitanja/zadatka	Max. broj bodova na pitanju/zadatku	Min. broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja
IU-FPMOZKB105-1	1.	20	10
IU-FPMOZKB105-1	2.	20	10
IU-FPMOZKB105-1	3.	20	10
IU-FPMOZKB105-1	4.	20	10
IU-FPMOZKB105-6	5.	20	10

1. Opisuje teren, golove, lopte i opremu za rukomet .
2. Navodi vremenska ograničenja u rukometu.
3. Opisuje osnovna pravla igre kao i njihovu primjenu u igri.
4. Navodi i prepoznaje sudijske znakove.
5. Organizira rukometnu utakmicu.

Raspon bodova prolaznih ocjena:	odličan (5) – 91-100 osvojenih bodova vrlo dobar (4) – 79-90 osvojenih bodova dobar (3) – 67-78 osvojenih bodova dovoljan (2) – 55-66 osvojenih bodova nedovoljan (1) – manje od 55 bodova, pod uvjetom da je postignut minimalan broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja za svaki zadatak.
---------------------------------	--

Napomene:	/
-----------	---

Koncept za praktičnog ispita

Kod ishoda učenja	Naziv sadržajne cjeline	Broj zadataka koji se odnose na ishod učenja	Min. broj odgovorenih riješenih zadataka za ostvarivanje ishoda učenja
IU-FPMOZKB105-2	Objašnjava osnovne pojmove i definicije iz tehnike, taktike i metodike rukometne igre te izvodi osnovne elemente tehnike	50	25
IU-FPMOZKB105-3	Definira motoričke strukture sadržaja rukometne igre i antropoloških obilježja rukometaša, opisuje i demonstrira opću i specifičnu tehniku kretanja igrača s loptom i bez lopte	50	25

Raspon bodova prolaznih ocjena:	odličan (5) – 91-100 osvojenih bodova vrlo dobar (4) – 79-90 osvojenih bodova dobar (3) – 67-78 osvojenih bodova dovoljan (2) – 55-66 osvojenih bodova nedovoljan (1) – manje od 55 bodova, pod uvjetom da je postignut minimalan broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja za svaki zadatak.
Napomene:	/

Koncept za usmenog dijela ispita

Kod ishoda učenja	Naziv sadržajne cjeline	Broj zadataka koji se odnose na ishod učenja	Min. broj odgovorenih riješenih zadataka za ostvarivanje ishoda učenja
IU-FPMOZKB105-4	Objašnjava metode poučavanja, uvježbavanja i usavršavanja tehničko-taktičkih elemenata, kao i identificira uzroke pogrešaka, i predlože metodičke postupke za njihovo otklanjanje	50	25
IU-FPMOZKB105-5	Opisuje osnovne pozicije rukometaša i poznaje sustave igre, argumentira varijable kriterija za procjenu stvarne kvalitete igrača u različitim fazama rukometne igre i na različitim pozicijama	50	25

Raspon bodova prolaznih ocjena:	odličan (5) – 91-100 osvojenih bodova vrlo dobar (4) – 79-90 osvojenih bodova dobar (3) – 67-78 osvojenih bodova dovoljan (2) – 55-66 osvojenih bodova nedovoljan (1) – manje od 55 bodova, pod uvjetom da je postignut minimalan broj bodova za ostvarivanje ishoda učenja za svaki zadatak.
Napomene:	/