

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

**ZA**

**PREDDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ  
KINEZIOLOGIJA  
U AK. 2024./2025. GODINI**

## Sadržaj

**OSNOVE SISTEMATSKE KINEZILOGIJE (FPMOZKB102)**  
**OSNOVNE KINEZILOŠKE TRANSFORMACIJE 1 (FPMOZKB103)**  
**ATLETIKA 1 (FPMOZKB104)**  
**ATLETIKA 2 (FPMOZKB202)**  
**OSNOVE PSIHOLOGIJE (FPMOZKB205)**  
**KINEZILOŠKA FIZIOLOGIJA (FPMOZSKB201)**  
**KOŠARKA (FPMOZKB204)**  
**RUKOMET (FPMOZKB105)**

# OGLEDNI TEST PISMENOG I KONCEPT USMENOG ISPITA

STUDIJSKI PROGRAM – KINEZILOGIJA

(DIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ KINEZILOGIJE)

**Kolegij: Osnove sistematske kineziologije (FPMOZKB102)**

OBVEZNI PREDMET

AKADEMSKA 2024./2025. GODINA

## Osnove sistematske kineziologije - obvezni (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:	/
-----------	---

## Osnove sistematske kineziologije (FPMOZKB102)

### 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

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 suprekomen. 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)

## OGLEDNI TEST PISMENOG I KONCEPT PRAKTIČNOG ISPITA

**STUDIJSKI PROGRAM – KINEZILOGIJA**

(PREDDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ KINEZILOGIJE)

**Kolegij: ATLETIKA 1 (FPMOZKB104)**

OBVEZNI PREDMET

**AKADEMSKA 2024./2025. GODINA**

### **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:	/
-----------	---

## Atletika 1 (FPMOZKB104 )

### 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 methodske 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:	/

# OGLEDNI TEST PISMENOG I KONCEPT PRAKTIČNOG ISPITA

STUDIJSKI PROGRAM – KINEZILOGIJA

(PREDDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ KINEZILOGIJE)

**Kolegij: ATLETIKA 2 (FPMOZKB202)**

OBVEZNI PREDMET

AKADEMSKA 2024./2025. GODINA

## 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:	/
-----------	---

## Atletika 2 (FPMOZKB202)

### 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 PSIHOLOGIJE (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.

- a) Informacije iz senzornog pamćenja pohranjuju se u radno pamćenje.
- b) Komparativna psihologija se bavi proučavanjem općih načela i zakonitosti psihičkog života i ponašanja.
- c) U efektore spadaju mišići i hormoni.
- d) Vestibularni organ se nalazi u unutarnjem uhu.
- e) Poremećaji mentalnog zdravlja se klasificiraju prema DSM sustavu.
- f) Skinner je proučavao klasično uvjetovanje.
- g) Projekcija je preusmjeravanje neprihvatljivih seksualnih ili agresivnih impulsa.
- h) 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

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 CO<sub>2</sub>
  - D. vezan za proteine plazme
  - E. kao slobodni CO<sub>2</sub>
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/cm<sup>2</sup>
  - B. 80 N/cm<sup>2</sup>
  - C. 20 N/cm<sup>2</sup>
  - D. 60 N/cm<sup>2</sup>
  - E. 50 N/cm<sup>2</sup>
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. O<sub>2</sub>
  - E. kreatin-fosfata
13. Hemoglobin za koji je vezan kisik naziva se:

- A. karbaminohemoglobin
  - B. oksihemoglobin
  - C. deoksihemoglobin
  - D. karbokishemoglobin
  - 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 CO<sub>2</sub> 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 CO<sub>2</sub>
  - 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 mišićnog 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 mišićnog 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. hipertonija
  - C. hiperplazija
  - D. hipertrofija
  - E. hipertenzija
31. Povećanje protoka krvi kroz mišiće tijekom mišićnog rada najvećim djelom 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. aretrijske
  - 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:
- znojenjem
  - zračenjem
  - putem dišnog sustava
  - putem probavnog sustava
  - ništa od navedenog
50. Refleks koji smanjuje prekomjerno napuhavanje pluća naziva se:
- Stralingov refleks
  - Hering-Breuerov refleks
  - Bainbirdgeov refleks
  - Refleks frenikusa
  - 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
---------------------------------	--

## OGLEDNI TEST PISMENOG I KONCEPT USMENOG ISPITA

### STUDIJSKI PROGRAM – KINEZILOGIJA

(PREDDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ KINEZILOGIJE)

### Kolegij: Košarka (FPMOZKB204)

OBVEZNI PREDMET

AKADEMSKA 2024./2025. GODINA

### 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:	
-----------	--

## Košarka (FPMOZKB204)

### 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>
-----------	--

# OGLEDNI TEST PISMENOG, KONCEPT PRAKTIČNOG ISPITA I KONCEPT USMENOG DIJELA ISPITA

STUDIJSKI PROGRAM – KINEZILOGIJA

(PREDDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ KINEZILOGIJE)

**Kolegij: RUKOMET (FPMOZKB105)**

OBVEZNI PREDMET

AKADEMSKA 2024./2025. GODINA

## 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 pravila 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:	/
-----------	---

## Rukomet (FPMOZKB105)

### 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:	/

## Rukomet (FPMOZKB105)

### 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:	/