

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
17 iulie 2024**

**Probă scrisă  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
ANTRENORI**

**Varianta 3**

- Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă zece puncte din oficiu.
- Timpul de lucru efectiv este de patru ore.

**SUBIECTUL I**

**(30 de puncte)**

1. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe:  
**15 puncte**
  - a. Numiți tipurile de sporturi, clasificate în funcție de caracteristicile efortului. 3 puncte
  - b. Definiți competiția sportivă. 3 puncte
  - c. Prezentați lecția de bază. 3 puncte
  - d. Enumerați trei dintre principiile antrenamentului sportiv. 3 puncte
  - e. Precizați trei dintre componentele tacticii. 3 puncte
2. Tehnica este o componentă a antrenamentului sportiv. **15 puncte**
  - a. Definiți tehnica. 3 puncte
  - b. Numiți componentele tehnicii. 4 puncte
  - c. Prezentați fiecare componentă a tehnicii. 8 puncte

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

- Macro ciclul de antrenament este determinat de legăturile obținerii formei sportive.
- a. Definiți macro ciclul de antrenament. 6 puncte
  - b. Prezentați periodizarea dublă și periodizarea multiplă. 16 puncte
  - c. Specificați patru reguli de concepere a macro ciclului de antrenament. 8 puncte

**SUBIECTUL al III-lea**

**(30 de puncte)**

- Creați un microciclul de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada competițională, disciplina sportivă la alegere. Veți urmări:
- a. precizarea obiectivelor de instruire operaționale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
  - b. precizarea mijloacelor utilizate pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
  - c. menționarea dozării; 7 puncte
  - d. menționarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %); 7 puncte
  - e. utilizarea limbajului de specialitate. 2 puncte