

**CONCURSUL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR**

20 iulie 2016

Probă scrisă

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - ANTRENORI

Varianta 1

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de 4 ore.**

SUBIECTUL I

(30 de puncte)

1. În cadrul antrenamentului, tactica sportivă reprezintă un subsistem cu rol de organizare și conducere a celorlalte subsisteme, care se reglează în consonanță cu acestea. **15 puncte**

- a.** Definiți tactica sportivă. 3 puncte
- b.** Prezentați cele patru componente ale tacticii sportive. 12 puncte

2. Macrostructura este compusă din cele trei perioade: pregătitoare, competițională și de tranziție, care respectă legitățile și fazele formei sportive. **15 puncte**

- a.** Definiți macrostructura. 2 puncte
- b.** Caracterizați periodizarea dublă și periodizarea multiplă. 8 puncte
- c.** Specificați cele cinci reguli de concepere a macrociclului de antrenament. 5 puncte

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

Exercițiul fizic face parte din sistemul mijloacelor folosite în educație fizică și sport.

- a.** Definiți exercițiul fizic. 5 puncte
- b.** Prezentați conținutul exercițiului fizic. 8 puncte
- c.** Prezentați forma exercițiului fizic. 8 puncte
- d.** Clasificați exercițiile fizice, în funcție de trei criterii diferite. 9 puncte

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

Elaborați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de începători, în perioada competițională, disciplina sportivă la alegere. În elaborare, se va urmări precizarea clară a:

- a.** obiectivelor de instruire operaționale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
- b.** mijloacelor utilizate și a dozării acestora; 7 puncte
- c.** dinamicii solicitării (volum și intensitate în %), în funcție de obiectivele de instruire operaționale ale fiecărei lecții. 7 puncte

Notă: Se punctează și **utilizarea limbajului de specialitate** (3 puncte), **modul de alternare a obiectivelor** (3 puncte) și **corelația obiectiv-solicitare** (3 puncte).