

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA NAȚIONALĂ
20 APRILIE 2023**

**CLASA A X-A
SUBIECTELE DE CONCURS**

- ♦ **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- ♦ **Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.**

Subiectul I

30 de puncte

A. Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos **(1-10)**, scrieți pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect.

20 de puncte

- 1.** Prima participare a femeilor la Jocurilor Olimpice moderne a avut loc la ediția:
 - a. Atena, 1896
 - b. Londra, 1908
 - c. Paris, 1900
 - d. St. Louis, 1904
- 2.** Olimpismul modern a fost conceput de:
 - a. Antonio Samaranch
 - b. Dimitris Bikelas
 - c. George Averoff
 - d. Pierre de Coubertin
- 3.** Cunoștințele aferente înțelegerii biomecanicii tehnicii sportive fac parte din pregătirea:
 - a. fizică
 - b. psihologică
 - c. tehnică
 - d. teoretică
- 4.** Declanșare procesului energetic aerob se realizează în câteva:
 - a. minute
 - b. ore
 - c. secunde
 - d. zile
- 5.** Rația alimentară reprezintă cantitatea de alimente necesare unui individ pentru menținerea sănătății și satisfacerea nevoilor energetice, plastice și catalitice în:
 - a. 12 ore
 - b. 24 de ore
 - c. 36 de ore
 - d. 48 de ore
- 6.** Primul ajutor în cazul contuziilor se realizează prin:
 - a. aplicarea de antibiotice, pentru combaterea infecției
 - b. aplicarea manevrelor de masaj
 - c. combaterea durerii, administrând analgice și sedative
 - d. menținerea garoului 30 - 45 de minute
- 7.** Componentele tacticii sunt:
 - a. acțiunile individuale, colective și cele combinate
 - b. analiza, decizia, execuția, evaluarea
 - c. concepția tactică, planul tactic, acțiunile tactice, sistemul de joc
 - d. încălzirea, partea fundamentală, încheierea, refacerea
- 8.** Elementul tehnic este:
 - a. instrumentul de bază al antrenorului
 - b. modul particular de efectuare a unui procedeu tehnic
 - c. structura motrică fundamentală ce stă la baza practicării unei ramuri de sport
 - d. tipul de realizare a pregătirii tehnice

9. Bazele sportive deschise trebuie să îndeplinească una dintre următoarele cerințe igienice:

a. amplasarea bazei sportive la o altitudine de peste 4000 m

b. asigurarea unei bune ventilații

c. orientarea cu axa lungă pe direcția nord-sud

d. spațiarea pentru siguranță cu 1 m de jur-împrejurul terenului

10. Compușii organici care conțin carbon și hidrogen, constituind o clasă importantă de substanțe nutritive, sunt:

a. carbohidrații

b. enzimele

c. lipidele

d. protidele

B. Citiți cu atenție enunțurile următoare. Transcrieți, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare fiecărui enunț și notați în dreptul ei litera A, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera F, dacă apreciați că enunțul este fals.

10 puncte

a. Cercurile sportive sunt forme de organizare în cadrul palatelor și cluburilor copiilor. 2 puncte

b. Filialele județene ale Academiei Olimpice Române sunt unități aflate în subordinea Inspectoratelor Școlare Județene/ale municipiului București. 2 puncte

c. Jocurile Olimpice antice erau închinare regilor și în special reginelor. 2 puncte

d. Primul învingător în cursa numită diaulos a fost Hipenos din Pisa. 2 puncte

e. „Multă bunăvoință, rezultate interesante, dar nimic olimpic” a conchis Coubertin la închiderea Jocurilor Olimpice de la Atena în anul 1896. 2 puncte

Subiectul al II-lea

30 de puncte

1. Coloana A cuprinde elemente de conținut specifice antrenamentului sportiv, iar coloana B cuprinde scurte note definitorii ale acestora. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei A și cifra corespunzătoare din coloana B.

20 de puncte

A	B
a. disciplina sportivă	1. este o formă de organizare a întrecerii, ce reunește mai multe concursuri pentru sportivi de diferite categorii, cu scopul comparării performanțelor pe baza unor reguli unanim acceptate
b. întrecerea sportivă	2. implică elementele constitutive ale ramurii sportive
c. competiția sportivă	3. este sistemul de procedee tehnice specifice, ce aparțin unei discipline sportive, diferențiate în funcție de condițiile de organizare și desfășurare
d. ramura sportivă	4. reprezintă tendința internă a individului de a-și manifesta calitățile personale și de a rivaliza cu alții, pentru obținerea performanței, constituind esența concursurilor și competițiilor
e. proba sportivă	5. cuprinde antrenamentul propriu-zis, antrenamentul mental, antrenamentul invizibil și antrenamentul psihoton 6. este sistemul de structuri motrice specializate, organizate pe baza unor reguli ce precizează condițiile de desfășurare și modul de evaluare a rezultatelor

2. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere. **10 puncte**

Metodele verbale se adresează în special sferei(1)...., evidențiind raționalitatea unei acțiuni ... (2)... . Cele mai utilizate metode verbale sunt: ... (3)... și ... (4)... . Brainstorming-ul se organizează cu sportivii ... (5)... , în cazul elaborării programelor de pregătire pe termen mediu și lung.

Metoda exersării se aplică în două forme: exersarea ... (6)... și exersarea ... (7)... .

Demonstrația poate fi efectuată de către ... (8)... , de către un sportiv ... (9)... sau cu ajutorul mijloacelor ... (10)... .

Subiectul al III-lea

30 de puncte

Forța este una dintre calitățile motrice de bază.

a. Specificați cinci factori care influențează forța musculară. 10 puncte

b. Prezentați două forme de manifestare a forței. 10 puncte

c. Menționați două avantaje și două dezavantaje ale dezvoltării forței prin procedeul contracțiilor izometrice. 4 puncte

d. Prezentați cele șase probe ale testului Kraus - Weber. 6 puncte