

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

**CLASA A XII-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. Registrul sportiv este un document:

- a. particular
- b. personal
- c. privat
- d. public

2. Concursul reprezintă:

- a. antrenamentul și verificarea pregătirii
- b. aptitudinile și pregătirea sportivilor
- c. mijlocul și metoda esențială de pregătire
- d. rezultatul și refacerea după competiție

3. Microciclul de antrenament poate avea:

- a. 1-2 zile
- b. 3-12 zile
- c. 12-14 zile
- d. 14-16 zile

4. Metoda prin care se studiază și se optimizează relația antrenament-competiție este:

- a. analogia
- b. explicația
- c. modelarea
- d. verificarea

5. La baza formei sportive stă :

- a. capacitatea de performanță a sportivului
- b. durata perioadei pregătitoare
- c. rezultatele concursului/competiției
- d. suprasolicitarea în perioada competițională

6. După semnele convenționale folosite, documentele se clasifică în:

- a. istorice, contemporane
- b. manuscrise, dactilografiate
- c. scrise, grafice
- d. tehnice, istorice

7. Referatul de necesitate trebuie avizat de către:

- a. antrenor
- b. conducător
- c. contabil
- d. profesor

8. Suplețea este determinată de elasticitatea și gradul de tensiune al mușchilor, condiționând:

- a. amplitudinea, cursivitatea, expresivitatea mișcărilor
- b. eficiența, densitatea, traiectoria mișcărilor
- c. rezistența, corectitudinea, frecvența mișcărilor
- d. viteza, îndemânarea, forța mișcărilor

9. Stagiul de pregătire/adaptare este o formă de pregătire:

- a. centralizată
- b. competițională
- c. individualizată
- d. specifică

10. Printre aspectele negative ale internetului se numără faptul că acesta provoacă:

- a. autonomie
- b. dependență
- c. independență
- d. suveranitate

B. Citiți cu atenție enunțurile următoare. Transcrieți pe foaia de concurs cifra corespunzătoare fiecărui enunț și notați în dreptul ei litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că răspunsul este fals. **10 puncte**

- 1. Testul de echilibru "Flamingo" are ca obiectiv aprecierea capacității de diferențiere kinestezică. **2 puncte**
- 2. Creșterile demografice conduc la lărgirea bazei de selecție. **2 puncte**
- 3. După antrenamentele efectuate la altitudine, participarea în competiții va avea loc fără perioada de acomodare la șes. **2 puncte**
- 4. Principalul instrument utilizat pentru măsurarea mobilității este dinamometrul. **2 puncte**
- 5. Sportul, prin forma sa de integrare socială, este un factor de socializare. **2 puncte**

Subiectul al II-lea

30 de puncte

A. Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe:

15 puncte

- 1. Enumerați trei tipuri de exerciții pentru dezvoltarea mobilității. **3 puncte**
- 2. Menționați trei factori periferici care influențează mobilitatea și suplețea. **3 puncte**
- 3. Precizați trei dintre indicațiile de care se ține cont în aplicarea stretching-ului. **3 puncte**
- 4. Enumerați trei cerințe și indicații metodice pentru dezvoltarea mobilității. **3 puncte**
- 5. Numiți treptele de acțiune musculară a metodei stretching. **3 puncte**

B. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere:

15 puncte

- a. Capacitățile coordinative desemnează un(1)..... de calitate preponderent psihomotrice și sunt organizate sub formă de(2)..... .
- b. Factorii care condiționează capacitățile coordinative pot fi de natură(3).....,(4)..... și(5)..... .

Subiectul al III-lea

30 de puncte

Elaborați un eseu de **1-2 pagini** cu tema *Lecția de antrenament sportiv*. În elaborare, veți avea în vedere următoarele repere:

- a. definirea, din punct de vedere pedagogic, a conceptului de *lecție*; **5 puncte**
- b. menționarea celor trei părți structurale ale lecției de antrenament sportiv; **3 puncte**
- c. prezentarea uneia dintre părțile structurale ale lecției de antrenament sportiv; **3 puncte**
- d. specificarea celor cinci tipuri de lecții de antrenament, determinate de obiectivele și caracteristicile generale ale perioadelor de pregătire și ale mezociclurilor; **5 puncte**
- e. prezentarea a trei dintre tipurile de lecții de antrenament, determinate de obiectivele și caracteristicile generale ale perioadelor de pregătire și ale mezociclurilor. **9 puncte**

Notă! Se punctează și utilizarea adecvată a limbajului de specialitate (**2 puncte**), structura prezentării (**2 puncte**) și încadrarea eseului în limita de spațiu precizată (**1 punct**).