

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
DECLARATE VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT
PREUNIVERSITAR DE STAT
14 iulie 2010**

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - ANTRENORI

Varianta 2

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

SUBIECTUL I (30 de puncte)

Mijloacele antrenamentului reprezintă elemente de conținut ale perioadelor de pregătire.

- | | |
|--|-----------|
| a. Definiți mijloacele antrenamentului. | 3 puncte |
| b. Clasificați mijloacele, în funcție de forma de organizare a activității. | 6 puncte |
| c. Menționați cele trei categorii de mijloace de antrenament sau de lecție. | 3 puncte |
| d. Prezentați cele trei tipuri de mijloace de antrenament sau de lecție. | 18 puncte |

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Prezentați tema “Perioada competițională – componenta unui macrociclu, care valorifică întreaga pregătire a unui sportiv”, având în vedere următoarele aspecte:

- | | |
|--|-----------|
| a. precizarea celor patru sarcini ale perioadei competiționale, care derivă din obiectivul fundamental al acestei perioade; | 8 puncte |
| b. prezentarea conținutului perioadei competiționale – mijloacele utilizate; | 16 puncte |
| c. prezentarea tipurilor de mezocicluri. | 6 puncte |

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

Elaborați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de copii în perioada pregătitoare-etapa de bază, 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).