

**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.

**I. TÊTEL (30 punct)**

Az edzés eszközei a felkészítő időszakok tartalmi elemei.

- a. Határozza meg az edzés eszközeit. 3 pont
- b. Osztályozza az eszközöket a tevékenységek szervezési formájának függvényében. 6 pont
- c. Jelölje meg az eszközök 3 csoportját az edzés/leckében. 3 pont
- d. Mutassa be az edzés vagy lecke 3 eszközcsoportját. 18 pont

**II. TÊTEL (30 punct)**

Mutassa be a következő témát :“A versenydíszak – mint a makrociklus komponense, amely értékesíti a sportoló egész évi felkészülését”- figyelembe véve a következő szempontokat:

- a. a versenydíszak 4 feladatának pontosítása, amely az díszak fő célkitűzéséből következik; 8 pont
- b. a versenydíszak tartalmának bemutatása – alkalmazott eszközök, 16 pont
- c. a mezociklus típusainak bemutatása. 6 pont

**III. TÊTEL (30 punct)**

Alkosson egy mikrociklust (5 lecke) gyerek kategóriának felkészülő díszak alapszakaszában, választott sportágban, a következő pontosításokkal:

- a az edzés komponenseinek műveletesített célkitűzései minden egyes leckében 7pont
- b. alkalmazott eszközök és azok adagolása. 7 pont
- c. Az igénybevétel dinamikája (kiterjedés és erősség %-ban) minden egyes lecke műveletesített célkitűzéseinek függvényében. 7 pont

**Megjegyzés:** Pontozódik a szaknyelv használata(3 pont), a célkitűzések váltakoztatása(3 pont) és a célkitűzés- igénybevétel összefüggése (3 pont).