

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

29 iulie 2020

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI**

Varianta 3

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

SUBIECTUL I (30 de puncte)

1. Competițiile sportive se supun unui sistem de reguli de desfășurare și de planificare. **15 puncte**
- a. Menționați cinci aspecte precizate de regulamentele de desfășurare a competițiilor sportive. **5 puncte**
- b. Specificați cinci reguli de planificare a competițiilor sportive. **10 puncte**
2. Evaluarea de etapă reprezintă unul dintre tipurile de evaluare în antrenamentul sportiv. **15 puncte**
- a. Precizați perioada de realizare a evaluării de etapă și frecvența aplicării ei. **4 puncte**
- b. Menționați cele două sarcini principale ale acestui tip de evaluare. **8 puncte**
- c. Specificați condițiile de efectuare a evaluării de etapă. **3 puncte**

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Prezentați tema „Stadiul II al antrenamentului sportiv sau specializarea timpurie într-o ramură de sport”, având în vedere următoarele aspecte:

- a. precizarea celor trei argumente principale care stau la baza întocmirii sistemelor competiționale, în stadiul II; **6 puncte**
- b. menționarea celor șase obiective ale stadiului II al antrenamentului sportiv; **6 puncte**
- c. prezentarea conținutului instruirii, aferent fiecărui obiectiv. **18 puncte**

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

Creați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa pregătirii 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).