



Nr. 26124/01.03.2022

SE APROBĂ.  
SECRETAR DE STAT,  
Ionel-Florian LIXANDRU

## Regulament specific privind organizarea și desfășurarea Olimpiadei de Pregătire Sportivă Teoretică în anul școlar 2021-2022

### Capitolul I

#### Dispoziții generale

**Art.1.** Prezentul regulament definește cadrul specific de organizare și desfășurare a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică în anul școlar 2021-2022, numită în continuare Olimpiada, și este elaborat conform prevederilor *Metodologiei-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare*, aprobată prin OMECTS nr.3035/2012, cu modificările și completările ulterioare.

**Art.2.** Olimpiada are rolul de a stimula activitatea de performanță teoretică a elevilor sportivi și oferă suportul educativ prin:

- a) interpretarea științifică a problematicii activităților sportive de performanță;
- b) utilizarea terminologiei specifice sportului de performanță;
- c) operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice antrenamentului sportiv;
- d) corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice disciplinelor sportive practicate;
- e) utilizarea adecvată de metode și tehnici specifice investigării, interpretării și evaluării/autoevaluării nivelului de pregătire sportivă.

**Art.3.** (1) Olimpiada se organizează pentru elevii claselor a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a, învățământ liceal - filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările.

(2) Olimpiada se organizează cu prezența fizică a concurenților. În cazuri excepționale, organizatorul poate decide organizarea în sistem online sau poate amâna/suspenda competiția.

**Art.4.** Olimpiada se desfășoară în următoarele etape: pe școală, pe județ/pe sector (municipiul București) și națională. Pentru toate etapele, timpul de lucru va fi de 3 ore.

**Art.5** (1) Participarea elevilor la Olimpiadă este individuală.

(2) Nu se admite participarea elevilor de la clasele superioare la clasele inferioare sau de la clasele inferioare la clasele superioare.

**Art.6.** Programele pentru Olimpiadă, la toate etapele de desfășurare și pentru fiecare an de studiu, sunt incluse în Anexa nr.1, care face parte integrantă din prezentul regulament.

## **Capitolul II**

### **Organizarea și desfășurarea**

### **Olimpiadei de Pregătire Sportivă Teoretică**

#### **Secțiunea 1**

#### **Etapă pe școală**

**Art.7.** (1) Etapa pe școală se desfășoară în luna martie a anului școlar 2021-2022, la o dată stabilită de către Comisia de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, numită prin decizie a conducătorului unității de învățământ și care cuprinde cel puțin 2 profesori de specialitate și un secretar. Calitatea de președinte revine directorului unității de învățământ preuniversitar.

(2) Elevii pot participa la această etapă pe baza opțiunilor lor, centralizate la nivelul unităților de învățământ.

(3) Subiectele de concurs sunt elaborate de comisia de organizare și evaluare pentru etapa pe școală.

(4) Pentru elevii care solicită subiectele traduse în limbile minorităților, traducerea se face în dimineața zilei în care are loc proba scrisă.

(5) Profesorii evaluatori vor fi, de regulă, cadrele didactice care predau disciplina în unitatea de învățământ de la care provin elevii.

(6) Răspunderea pentru calitatea și obiectivitatea evaluării la etapele pe școală revine comisiei de organizare și evaluare pentru etapa pe școală.

(7) Profesorii evaluatori evaluează independent, în săli diferite, lucrările/produsele/subiectele, pe baza baremelor, completează borderourile de notare și acordă punctaje/note lucrărilor/produselor/subiectelor.

(8) După încheierea, de către ambii profesori, a activității de evaluare, borderourile întocmite și semnate de fiecare profesor evaluator în parte sunt predate președintelui comisiei de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, odată cu lucrările evaluate. După ce președintele comisiei de organizare și evaluare pentru etapa pe școală se asigură că între notele/punctajele acordate de cei doi profesori evaluatori nu este o diferență mai mare de 10% din punctajul maxim acordat probei, profesorii evaluatori trec notele/punctajele obținute pe fiecare lucrare în parte, cu cerneală roșie, se asigură de concordanța notelor/punctajelor transcrise cu cele din borderourile individuale și semnează.

(9) Președintele comisiei de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, în prezența profesorilor evaluatori, calculează media aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, a punctajelor/notelor acordate de aceștia, o trece pe lucrare și semnează. Aceasta reprezintă

punctajul/nota final(ă) la evaluare.

(10) Dacă, în urma analizei borderourilor celor doi evaluatori, se constată o diferență mai mare de 10% între notele/punctajele acordate, acestea nu se transcriu pe lucrare și se procedează după cum urmează:

- a) președintele comisiei nominalizează alți doi profesori evaluatori pentru recorectarea lucrării;
- b) după finalizarea recorectării lucrării, notele/punctajele acordate de fiecare din cei patru evaluatori se trec pe lucrare, iar evaluatorii se semnează;
- c) președintele comisiei de evaluare calculează nota/punctajul finală/final din cele 4 (patru) notele/punctajele, după eliminarea celor două note/valori extreme, ca medie aritmetică cu două zecimale fără rotunjire, a celor două note/valori centrale; media rezultată reprezintă nota/punctajul finală/final pe care o trece/îl trece pe lucrare și semnează.

(11) În cazul în care consideră că lucrările lor nu au fost notate/punctate conform baremelor, elevii pot sesiza comisia de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, prin depunerea de contestații. Contestațiile sunt depuse personal de către elevi la secretariatul unității de învățământ, în termen de 24 de ore de la afișarea rezultatelor.

(12) Contestațiile se soluționează conform art. 42-44 din *Metodologia-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare*. Nota/punctajul acordată/acordat ca urmare a soluționării contestației este definitivă/definitiv și poate modifica, după caz, nota/punctajul inițială/inițial, prin creștere sau descreștere, indiferent de diferența dintre nota/punctajul inițială/inițial și nota/punctajul obținută/obținut la contestație.

(13) Afișarea rezultatelor după contestații se face în termen de 24 de ore de la depunerea acestora.

(14) Elevii calificați la etapa județeană/ a sectoarelor municipiului București vor fi anunțați de către secretarul Comisiei de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, în maximum 4 zile de la data desfășurării.

(15) Criteriile de calificare, punctajul minim și numărul elevilor calificați la etapa județeană/a sectoarelor municipiului București sunt stabilite de către Comisia județeană/a sectorului municipiului București de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor.

(16) În cazul în care evoluția pandemiei de Covid-19 nu permite organizarea în format fizic sau în cazul în care numărul de unități de învățământ/elevi care pot participa este mic, inspectoratele școlare pot decide să nu organizeze etapele pe școală și/sau locală ale olimpiadei, organizând direct etapa județeană/ a sectoarelor municipiului București.

## **Secțiunea a 2-a**

### **Etapa județeană/a sectoarelor municipiului București**

**Art.8.** (1) În anul școlar 2021-2022, etapa județeană/a sectoarelor municipiului București se organizează și desfășoară în perioada **martie-aprilie 2022**. Inspectoratele școlare județene/al municipiului București stabilesc data etapei județene/a sectoarelor municipiului București în perioada precizată.

(2) De organizarea etapei județene/ a sectoarelor municipiului București răspunde Comisia județeană/a sectorului municipiului București de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor.

(3) Elevii care vor participa la această etapă sunt selecționați în urma susținerii probei scrise la etapa pe școală.

(4) În cazul în care inspectoratul școlar a decis să nu organizeze etapele pe școală și/sau locală ale olimpiadei, organizând direct etapa județeană/ a sectoarelor municipiului București, elevii care doresc să participe se vor înscrie direct la această etapă.

(5) Pentru etapa județeană/a sectoarelor municipiului București, subiectele și baremele de evaluare vor fi elaborate de Comisia județeană/a sectorului municipiului București de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor. Pentru elevii care solicită subiectele traduse în limbile minorităților, traducerea se face în dimineața zilei în care are loc proba scrisă.

(6) Locul de desfășurare a probei este stabilit de fiecare inspectorat școlar județean/ Inspectoratul Școlar al Municipiului București.

(7) Răspunderea pentru întocmirea documentelor specifice acestei etape revine comisiei județene/a sectorului municipiului București de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor.

(8) Răspunderea pentru calitatea și obiectivitatea evaluării la etapa județeană/a sectoarelor municipiului București revine comisiei județene/a sectorului municipiului București de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor.

(9) La etapa județeană/ a sectoarelor municipiului București evaluarea lucrărilor se face conform unei proceduri stabilite de Comisia județeană/a sectorului municipiului București de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor.

(11) În cazul în care consideră că lucrările lor nu au fost notate conform baremelor, elevii pot sesiza comisia județeană/a sectorului municipiului București de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor, prin depunerea de contestații. Contestațiile sunt depuse personal de către elevi la secretariatul unității de învățământ unde s-a desfășurat olimpiada, în termen de 24 de ore de la afișarea rezultatelor.

(12) Contestațiile se soluționează conform art. 42-44 din *Metodologia-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare*. Nota acordată ca urmare a soluționării contestației este definitivă și poate modifica, după caz, nota inițială, prin creștere sau descreștere, indiferent de diferența dintre nota inițială și nota obținută la contestație.

(13) Afișarea rezultatelor după contestații se face în termen de 24 de ore de la depunerea acestora.

(14) Rezultatele finale ale olimpiadei vor fi afișate la avizierul unității de învățământ unde s-a desfășurat etapa.

(15) Elevii calificați la etapa națională vor fi anunțați de către secretarul Comisiei județene/a sectorului municipiului București de organizare, evaluare și soluționare a contestațiilor, în maximum 4 zile de la data desfășurării.

(16) La etapa națională a Olimpiadei se califică, pentru fiecare an de studiu, câștigătorul etapei județene/a sectorului municipiului București.

(17) Tabelul nominal cu elevii calificați la etapa națională, cuprinzând datele din Anexa nr.2 a prezentului regulament, vor fi transmise atât la Ministerul Educației, cât și la inspectoratul școlar organizator al etapei naționale, prin fax și e-mail, de către inspectorul școlar de educație fizică și sport, în termen de 5 zile de la data desfășurării etapei județene/a sectorului municipiului București.

### **Secțiunea a 3-a**

#### **Etapa națională**

**Art.9.** Etapa națională a Olimpiadei se desfășoară la data stabilită prin Calendarul olimpiadelor naționale școlare, document elaborat la nivelul Ministerului Educației.

**Art.10.** Responsabilitatea organizării și desfășurării etapei naționale revine Comisiei centrale a olimpiadei naționale și Comisiei județene/a municipiului București de organizare a olimpiadei naționale, conform prevederilor *Metodologia-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare*.

**Art.11.** La etapa națională a olimpiadei, subiectele și baremele de evaluare sunt elaborate de *grupul de lucru pentru subiecte al Comisiei centrale a olimpiadei naționale* constituit în acest sens și coordonat de președintele executiv al acestei comisii, de regulă inspector M.E. și de reprezentantul C.N.E.E. Grupul de lucru va asigura și traducerea subiectelor în limba maternă a elevilor participanți care aparțin diferitelor minorități.

**Art.12.** (1) Comisia Centrală a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică își va începe activitatea, de regulă, în ziua premergătoare probei de concurs.

(2) Pentru elevii care solicită subiectele traduse în limbile minorităților, traducerea se face în dimineața zilei în care are loc proba scrisă, de către o subcomisie formată din profesori de specialitate care nu au elevi în concurs.

(3) *Comisia centrală a competiției naționale* va verifica corectitudinea subiectelor întocmite și a baremelor de evaluare în ziua premergătoare zilei probei de concurs. În acest sens, se constituie câte o subcomisie, pentru fiecare an de studiu.

(4) Evaluarea lucrărilor elevilor se va realiza în după-amiaza zilei de concurs și în cursul zilei următoare, pe ani de studiu, de către doi profesori evaluatori - unul din învățământul preuniversitar și unul din învățământul universitar. Cei doi profesorii evaluatori, care evaluează la aceeași an de studiu, își vor desfășura activitatea în săli de clase diferite.

(5) După încheierea de către ambii profesori a activității de evaluare, borderourile întocmite și semnate de fiecare evaluator în parte sunt predate președintelui comisiei centrale, odată cu lucrările evaluate. După ce președintele comisiei centrale se asigură că între notele/punctajele acordate de cei doi evaluatori nu este o diferență mai mare de 10% din punctajul maxim acordat probei, profesorii evaluatori trec notele/punctajele obținute pe fiecare lucrare în parte, cu

cerneală roșie, se asigură de concordanța notelor/punctajelor transcrise cu cele din borderourile individuale și semnează.

(6) Președintele comisiei centrale, în prezența profesorilor evaluatori, calculează media aritmetică cu două zecimale, fără rotunjire, a punctajelor /notelor acordate de aceștia, o trece pe lucrare și semnează. Aceasta reprezintă punctajul/nota finală la evaluare.

(7) Dacă, în urma analizei borderourilor celor doi evaluatori, se constată o diferență mai mare de 10% între notele/punctajele acordate, acestea nu se transcriu pe lucrare și se procedează după cum urmează:

a) președintele comisiei centrale nominalizează alți doi profesori evaluatori pentru recorectarea lucrării;

b) după finalizarea recorectării lucrării, notele/punctajele acordate de fiecare din cei patru evaluatori se trec pe lucrare, iar evaluatorii se semnează.

c) președintele comisiei centrale nominalizează alți doi profesori evaluatori pentru recorectarea lucrării;

d) după finalizarea recorectării lucrării, notele/punctajele acordate de fiecare din cei patru evaluatori se trec pe lucrare, iar evaluatorii se semnează.

e) vicepreședintele subcomisiei de evaluare calculează nota/punctajul finală/final din cele 4 (patru) note/punctaje, după eliminarea celor două note/valori extreme, ca medie aritmetică cu două zecimale fără rotunjire, a celor două note/valori centrale; media rezultată reprezintă nota/punctajul finală/final pe care o trece/îl trece pe lucrare și semnează.

(8) Listele cu rezultatele obținute de elevi înainte de soluționarea contestațiilor, se vor afișa în termen maxim de 24 de ore de la data și ora desfășurării probei la avizierul unității de învățământ în care se desfășoară etapa națională.

(9) În cazul în care consideră că lucrările lor nu au fost notate/punctate conform baremelor, elevii pot sesiza Comisia centrală a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică, prin depunerea de contestații. Contestațiile sunt depuse personal de către elevi la secretariatul unității de învățământ la care se desfășoară olimpiada.

(10) Contestațiile se soluționează conform art. 42-44 din *Metodologia-cadru*. Nota acordată ca urmare a soluționării contestației este definitivă și poate modifica, după caz, nota inițială, prin creștere sau descreștere, indiferent de diferența dintre nota inițială și nota obținută la contestație.

(11) Termenul de depunere a contestațiilor este stabilit de *Comisia centrală a concursului național* pentru etapa națională și este comunicat participanților în momentul afișării rezultatelor inițiale.

(12) Termenul de analiză și răspuns la contestații nu poate depăși 24 ore de la încheierea depunerii contestațiilor.

(13) Elevii participanți la etapa națională care depun contestație, au dreptul să vizualizeze lucrarea în prezența evaluatorilor care vor argumenta punctajul/nota acordat(ă).

(14) Dacă după vizualizarea lucrării elevul dorește să-și mențină contestația, lucrarea acestuia va fi secretizată și reevaluată de către alte două cadre didactice desemnate de președintele comisiei.

(15) În cazul în care elevul renunță la contestație, va consemna în scris, pe contestația depusă: „*Renunț la contestație*” și va semna.

(13) Rezultatele finale ale competițiilor sunt afișate înainte de festivitatea de premiere.

### Capitolul III

#### Dispoziții finale

**Art.13.** Echipa județeană/a sectorului municipiului București participantă la etapa națională a Olimpiadei va fi însoțită, de regulă, de un cadru didactic care predă disciplina Pregătire Sportivă Teoretică.

**Art.14.** Toți profesorii care participă la elaborarea subiectelor pentru olimpiadă, a baremelor de evaluare și notare și la evaluarea lucrărilor, vor da o declarație scrisă în care vor menționa că nu au în competiție elevi pe care i-au pregătit sau rude/afini până la gradul III inclusiv, înscriși în concurs la clasele pentru care au fost desemnați și că asigură secretul subiectelor și al baremelor de evaluare și notare întocmite de către comisie.

**Art.15.** Toate informațiile privitoare la organizarea și desfășurarea Olimpiadei vor fi făcute publice numai de către președinții/președinții executivi/ vicepreședinții comisiilor.

**Art.16.** Profesorul delegat pentru a însoți lotul olimpic la etapa națională răspunde în privința supravegherii elevilor pe toată perioada deplasării acestora la/de la etapa națională a olimpiadei și în timpul desfășurării acesteia.

**Art.17.** (1) După stabilirea listei elevilor care participă la etapa națională, fiecare inspector școlar de specialitate va organiza, la nivelul inspectoratului școlar, o întâlnire cu elevii calificați pentru etapa națională, cu profesorii însoțitori și cu părinții elevilor minori, în vederea instruirii acestora pentru participarea la etapa națională.

(2) Elevii participanți la fiecare etapă a olimpiadei se vor prezenta la concurs având asupra lor carnetul de elev cu fotografie, ștampilat pentru anul școlar în curs, sau cartea de identitate, ca document necesar profesorilor asistenți pentru verificarea identității concurenților.

(3) Elevii participanți la etapa națională a olimpiadei vor avea asupra lor și avizul epidemiologic eliberat de medicul de familie cu cel mult 48 de ore înainte de începerea competiției.

**Art.18.** În cazul în care familia unui elev dorește să-l însoțească la etapa națională, inspectorul școlar de specialitate va solicita părinților o declarație pe propria răspundere, prin care aceștia iau la cunoștință programul olimpiadei și își asumă respectarea acestuia, precum și supravegherea elevului.

**Art.19.** Elevii participanți la etapa națională a olimpiadei au obligația de a respecta normele de comportament stabilite, suportând consecințele stipulate în *Metodologia de organizare și desfășurare a olimpiadelor și concursurilor școlare*, în cazul comiterii de abateri.

**Art. 20.** (1) Toți elevii participanți la etapa națională vor primi o diplomă de participare, concepută și realizată de inspectoratul școlar organizator.

(2) Profesorii însoțitori ai elevilor de la etapa națională din fiecare județ vor primi o adeverință de participare, eliberată de inspectoratul școlar județean organizator.

**Art. 21.** În anul școlar **2021-2022**, deplasarea și participarea în format fizic la faza națională a ***Olimpiadei de Pregătire Sportivă Teoretică*** a reprezentanților unui județ/municipiul București, elev/elevi și profesor însoțitor, se vor face numai prin respectarea tuturor normelor/regulilor, în vigoare, valabile pe teritoriul României, referitoare la măsurile de prevenire, și combatere a infecțiilor cu virusul SARS-CoV-2. În acest sens, toți reprezentanții unui județ/municipiul București vor semna o declarație prin care își vor exprima acordul referitor la realizarea deplasării și participării, prin respectarea tuturor normelor/regulilor, în vigoare din România. Această declarație, cu acordul exprimat, va fi semnată și de părinții elevului/reprezentantul legal al elevului. Originalul declarației va ramane la dosarul olimpiadei de la inspectoratul școlar, iar o copie a acesteia va fi înmănată de profesorul însoțitor secretarului Comisiei centrale a olimpiadei naționale.

**Director General,  
Mihaela-Tania IRIMIA**

**DIRECTOR,  
Eugen STOICA**

**Consilier C.N.P.E.E.,  
Alin-Cătălin PĂUNESCU**



## PROGRAMELE PENTRU OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ

ETAPA	PERIOADA DE DESFĂȘURARE	CONȚINUTURILE PROGRAMELOR			
		Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII -a
PE ȘCOALĂ	martie 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sportul - fenomen social:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice</i></li> <li>- <i>Apariția și evoluția sportului</i></li> <li>- <i>Concepția despre sport</i></li> <li>- <i>Coordonatele de definiție ale sportului</i></li> <li>- <i>Funcțiile sportului</i></li> <li>- <i>Obiectivele sportului</i></li> </ul> </li> <li>▪ Educație fizică și sport:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Noțiunile de bază și cele specifice domeniului sportului</i></li> </ul> </li> <li>▪ Disciplinele sportive practicate:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Aspecte generale și particulare referitoare la disciplina sportivă de specializare</i></li> </ul> </li> <li>▪ Capacitatea motrică</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Structura organizatorică județeană și locală a mișcării sportive</i></li> <li>- <i>Sistemul de relații dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean/local</i></li> </ul> </li> <li>▪ Jocurile Olimpice antice:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea Jocurilor Olimpice antice</i></li> <li>- <i>Olimpia, atleții, jocurile</i></li> </ul> </li> <li>▪ Jocurile Olimpice moderne:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Renașterea Jocurilor Olimpice</i></li> </ul> </li> <li>▪ Olimpismul</li> <li>▪ Elemente de conținut ale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Structura organizatorică națională a mișcării sportive</i></li> <li>- <i>Atribuțiile unităților organizatorice ale sportului la nivel național</i></li> </ul> </li> <li>▪ România în competițiile sportive:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Începuturile olimpismului în România</i></li> <li>- <i>România la JO moderne</i></li> <li>- <i>România în competițiile sportive internaționale</i></li> </ul> </li> <li>▪ Mijloace de informare din domeniul sportiv:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Presa sportivă</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Documente specifice cu caracter organizatoric                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Organizarea registrului sportiv</i></li> <li>- <i>Constituirea structurilor sportive</i></li> <li>- <i>Înființarea federațiilor sportive naționale</i></li> <li>- <i>Înființarea cluburilor sportive</i></li> <li>- <i>Înființarea unităților de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar</i></li> <li>- <i>Afilierea unui club sa a unei secții la o federație sportivă națională</i></li> <li>- <i>Legitimarea sportivilor</i></li> <li>- <i>Înscrierea în competiții</i></li> <li>- <i>Referatul de necesitate</i></li> </ul> </li> <li>▪ Sportul de performanță contemporan:</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacitatea de performanță</li> <li>▪ Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului</li> <li>▪ Efortul în antrenamentul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiția efortului</li> <li>- Parametrii efortului</li> <li>- Caracteristicile și orientarea efortului</li> <li>- Relația efort- oboseală- refacere</li> </ul> </li> <li>▪ Mijloacele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probleme generale privind efortul fizic</li> <li>- Mijloace de dezvoltare a capacității de performanță</li> </ul> </li> </ul>	<p>antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregătirea tehnică</li> <li>- Pregătirea tactică</li> <li>- Pregătirea fizică</li> <li>- Pregătirea psihologică</li> <li>- Pregătirea teoretico- metodică</li> <li>- Note comune și diferen-țiale ale elementelor de conținut specifice antrenamentului sportiv</li> </ul> <p>▪ Principiile și cerințele antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principiile antrenamentului sportiv</li> <li>- Principiul adaptării la solicitări progresive</li> <li>- Principiul compensării și supracompensării sau al restabilirii</li> <li>- Principiul ciclicității antrenamentului</li> <li>- Principiul individualizării</li> <li>- Principiul motivației</li> <li>- Cerințele antrenamentului sportiv</li> <li>- Specializarea aprofundată a pregătirii și orientarea spre înalta performanță</li> <li>- Asigurarea polivalenței antrenamentului</li> <li>- Menținerea nivelului de pregătire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Publicații de specialitate</li> <li>- Legislația domeniului sportiv</li> <li>- Internetul</li> </ul> <p>▪ Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generalități privind caracterul stadiilor al antrenamentului sportiv</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul I. Antrenamentul de bază orientat în funcție de specificul ramurii de sport</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al II-lea. Antrenamentul constructiv specializat</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al III-lea. Antrenamentul orientat spre înalta performanță</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al IV-lea</li> </ul> <p>▪ Selecția în sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiția selecției</li> <li>- Etapele selecției</li> <li>- Modelul de selecție</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiție, perspective și funcții</li> <li>- Caracteristicile sportului de performanță contemporan</li> <li>- Tendințe în antrenamentul sportiv contemporan</li> </ul> <p>▪ Comunicare și informare în sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Termeni de specialitate</li> <li>- Surse de documentare scrise și audiovizuale</li> <li>- Informare și comunicare pe internet</li> </ul> <p>▪ Relația dintre pregătire, competiție și refacere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antrenamentul și competiția</li> <li>- Relația antrenament- competiție-refacere</li> </ul> <p>▪ Forma sportivă și periodizarea antrenamentului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma sportivă</li> <li>- Periodizarea antrenamentului</li> </ul> <p>▪ Structura antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generalități</li> <li>- Stabilirea unităților structurale</li> <li>- Macro ciclul în antrenamentul sportiv</li> <li>- Mezociclurile în antrenamentul sportiv</li> <li>- Microciclurile în antrenamentul sportiv</li> <li>- Lecția de antrenament</li> </ul> <p>▪ Planificarea</p>
--	--	--	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat</i></li> <li>- <i>Programarea eforturilor cu tendință spre intens și maxim</i></li> <li>▪ Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Metodele verbale</i></li> <li>- <i>Metodele nonverbale</i></li> <li>- <i>Metodele antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația efort- odihnă</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația parte-întreg</i></li> </ul> </li> </ul>		<p>antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Planul anual de antrenament</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe mezciclu</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe microciclu</i></li> <li>- <i>Planul de lecție</i></li> </ul>
<b>JUDEȚEANĂ</b>	<b>martie-aprilie 2022</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sportul - fenomen social: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice</i></li> <li>- <i>Apariția și evoluția sportului</i></li> <li>- <i>Concepția despre sport</i></li> <li>- <i>Coordonatele de definiție ale sportului</i></li> <li>- <i>Funcțiile sportului</i></li> <li>- <i>Obiectivele sportului</i></li> </ul> </li> <li>▪ Educație fizică și sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Noțiunile de bază și cele specifice domeniului sportului</i></li> </ul> </li> <li>▪ Disciplinele sportive practicate: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Aspecte generale și particulare referitoare la disciplina sportivă de specializare</i></li> </ul> </li> <li>▪ Capacitatea motrică</li> <li>▪ Capacitatea de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Structura organizatorică județeană și locală a mișcării sportive</i></li> <li>- <i>Sistemul de relații dintre unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean/local</i></li> </ul> </li> <li>▪ Jocurile Olimpice antice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea Jocurilor Olimpice antice</i></li> <li>- <i>Olimpia, atleții, jocurile</i></li> </ul> </li> <li>▪ Jocurile Olimpice moderne: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Renașterea Jocurilor Olimpice</i></li> </ul> </li> <li>▪ Olimpismul</li> <li>▪ Elemente de conținut ale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Structura organizatorică națională a mișcării sportive</i></li> <li>- <i>Atribuțiile unităților organizatorice ale sportului la nivel național</i></li> </ul> </li> <li>▪ România în competițiile sportive: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Începuturile olimpismului în România</i></li> <li>- <i>România la JO moderne</i></li> <li>- <i>România în competițiile sportive internaționale</i></li> </ul> </li> <li>▪ Mijloace de informare din domeniul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Presa sportivă</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Documente specifice cu caracter organizatoric <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Organizarea registrului sportiv</i></li> <li>- <i>Constituirea structurilor sportive</i></li> <li>- <i>Înființarea federațiilor sportive naționale</i></li> <li>- <i>Înființarea cluburilor sportive</i></li> <li>- <i>Înființarea unităților de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar</i></li> <li>- <i>Afilierea unui club sa a unei secții la o federație sportivă națională</i></li> <li>- <i>Legitimarea sportivilor</i></li> <li>- <i>Înscrierea în competiții</i></li> <li>- <i>Referatul de necesitate</i></li> </ul> </li> <li>▪ Sportul de performanță contemporan:</li> </ul>

		<p>performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului</li> <li>▪ Efortul în antrenamentul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiția efortului</li> <li>- Parametrii efortului</li> <li>- Caracteristicile și orientarea efortului</li> <li>- Relația efort- oboseală- refacere</li> </ul> </li> <li>▪ Mijloacele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probleme generale privind efortul fizic</li> <li>- Mijloace de dezvoltare a capacității de performanță</li> <li>- Mijloacele de antrenament sau de lecție</li> <li>- Mijloacele competiționale</li> <li>- Mijloacele de refacere a capacității de efort</li> </ul> </li> <li>▪ Igiena individuală: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Igiena pielii, a părului și a unghiilor</li> <li>- Igiena gurii, nasului, ochilor și urechilor</li> <li>- Igiena echipamentului</li> </ul> </li> </ul>	<p>antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregătirea tehnică</li> <li>- Pregătirea tactică</li> <li>- Pregătirea fizică</li> <li>- Pregătirea psihologică</li> <li>- Pregătirea teoretico- metodică</li> <li>- Note comune și diferențiale ale elementelor de conținut specifice antrenamentului sportiv</li> </ul> <p>▪ Principiile și cerințele antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principiile antrenamentului sportiv</li> <li>- Principiul adaptării la solicitări progresive</li> <li>- Principiul compensării și supracompensării sau al restabilirii</li> <li>- Principiul ciclicității antrenamentului</li> <li>- Principiul individualizării</li> <li>- Principiul motivației</li> <li>- Cerințele antrenamentului sportiv</li> <li>- Specializarea aprofundată a pregătirii și orientarea spre înalta performanță</li> <li>- Asigurarea polivalenței antrenamentului</li> <li>- Menținerea nivelului de pregătire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Publicații de specialitate</li> <li>- Legislația domeniului sportiv</li> <li>- Internetul</li> </ul> <p>▪ Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generalități privind caracterul stadial al antrenamentului sportiv</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul I. Antrenamentul de bază orientat în funcție de specificul ramurii de sport</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al II-lea. Antrenamentul constructiv specializat</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al III-lea. Antrenamentul orientat spre înalta performanță</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al IV-lea</li> </ul> <p>▪ Selecția în sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiția selecției</li> <li>- Etapele selecției</li> <li>- Modelul de selecție</li> </ul> <p>▪ Jurnalul de autocontrol</p> <p>▪ Consumul energetic:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principii alimentare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiție, perspective și funcții</li> <li>- Caracteristicile sportului de performanță contemporan</li> <li>- Tendințe în antrenamentul sportiv contemporan</li> </ul> <p>▪ Comunicare și informare în sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Termeni de specialitate</li> <li>- Surse de documentare scrise și audiovizuale</li> <li>- Informare și comunicare pe internet</li> </ul> <p>▪ Relația dintre pregătire, competiție și refacere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antrenamentul și competiția</li> <li>- Relația antrenament- competiție-refacere</li> </ul> <p>▪ Forma sportivă și periodizarea antrenamentului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma sportivă</li> <li>- Periodizarea antrenamentului</li> </ul> <p>▪ Structura antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generalități</li> <li>- Stabilirea unităților structurale</li> <li>- Macro ciclul în antrenamentul sportiv</li> <li>- Mezociclurile în antrenamentul sportiv</li> <li>- Microciclurile în antrenamentul sportiv</li> <li>- Lecția de antrenament</li> </ul> <p>▪ Planificarea</p>
--	--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat</i></li> <li>- <i>Programarea eforturilor cu tendință spre intens și maxim</i></li> <li>▪ Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Metodele verbale</i></li> <li>- <i>Metodele nonverbale</i></li> <li>- <i>Metodele antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația efort- odihnă</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația parte-întreg</i></li> </ul> </li> <li>▪ Bioritmul și performanța sportivă</li> <li>▪ Consumul energetic și tipuri de rații alimentare</li> <li>▪ Igiena materialelor, instalațiilor și a bazelor sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Rația alimentară, regimul alimentar și caracterul rațional al alimentației</i></li> </ul>	<p>antrenamentului sportiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Planul anual de antrenament</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe mezociclu</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe microciclu</i></li> <li>- <i>Planul de lecție</i></li> <li>▪ Forme de pregătire centralizată organizate în condiții naturale speciale: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Forme de pregătire centralizată</i></li> <li>- <i>Antrenamentul la altitudine</i></li> <li>- <i>Antrenamentul în condiții variate de temperatură</i></li> </ul> </li> <li>▪ Metode și tehnici de dezvoltare a capacităților coordinative: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Capacitățile coordinative: definiții și forme de manifestare</i></li> <li>- <i>Componentele capacității coordinative</i></li> <li>- <i>Factorii care condiționează capacitățile coordinative</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>NAȚIONALĂ</b>	<b>conform calendarului național</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sportul - fenomen social: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice</i></li> <li>- <i>Apariția și evoluția sportului</i></li> <li>- <i>Concepția despre sport</i></li> <li>- <i>Coordonatele de definiție ale sportului</i></li> <li>- <i>Funcțiile sportului</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel județean și local <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Structura organizatorică județeană și locală a mișcării sportive</i></li> <li>- <i>Sistemul de relații dintre unitățile organizatorice ale</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Structura organizatorică națională a mișcării sportive</i></li> <li>- <i>Atribuțiile unităților organizatorice ale sportului la nivel</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Documente specifice cu caracter organizatoric <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Organizarea registrului sportiv</i></li> <li>- <i>Constituirea structurilor sportive</i></li> <li>- <i>Înființarea federațiilor sportive naționale</i></li> <li>- <i>Înființarea cluburilor sportive</i></li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Obiectivele sportului</i></li> <li>▪ Educație fizică și sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Noțiunile de bază și cele specifice domeniului sportului</i></li> </ul> </li> <li>▪ Disciplinele sportive practicate: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Aspecte generale și particulare referitoare la disciplina sportivă de specializare</i></li> </ul> </li> <li>▪ Capacitatea motrică</li> <li>▪ Capacitatea de performanță</li> <li>▪ Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului</li> <li>▪ Efortul în antrenamentul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiția efortului</i></li> <li>- <i>Parametrii efortului</i></li> <li>- <i>Caracteristicile și orientarea efortului</i></li> <li>- <i>Relația efort-oboșală- refacere</i></li> </ul> </li> <li>▪ Mijloacele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Probleme generale privind efortul fizic</i></li> <li>- <i>Mijloace de dezvoltare a capacității de performanță</i></li> <li>- <i>Mijloacele de antrenament sau de lecție</i></li> <li>- <i>Mijloacele competiționale</i></li> <li>- <i>Mijloacele de refacere a capacității de efort</i></li> </ul> </li> <li>▪ Igiena individuală: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Igiena pielii, a părului și a unghiilor</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><i>sportului școlar la nivel județean/local</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jocurile Olimpice antice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea Jocurilor Olimpice antice</i></li> <li>- <i>Olimpia, atleții, jocurile</i></li> </ul> </li> <li>▪ Jocurile Olimpice moderne: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Renașterea Jocurilor Olimpice</i></li> </ul> </li> <li>▪ Olimpismul</li> <li>▪ Elemente de conținut ale antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pregătirea tehnică</i></li> <li>- <i>Pregătirea tactică</i></li> <li>- <i>Pregătirea fizică</i></li> <li>- <i>Pregătirea psihologică</i></li> <li>- <i>Pregătirea teoretico-metodică</i></li> <li>- <i>Note comune și diferențiale ale elementelor de conținut specifice antrenamentului sportiv</i></li> </ul> </li> <li>▪ Principiile și cerințele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Principiile antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Principiul adaptării la solicitări progresive</i></li> <li>- <i>Principiul compensării și supracompensării sau al restabilirii</i></li> <li>- <i>Principiul ciclicității antrenamentului</i></li> <li>- <i>Principiul individualizării</i></li> <li>- <i>Principiul motivației</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><i>național</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ România în competițiile sportive: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Începuturile olimpismului în România</i></li> <li>- <i>România la JO moderne</i></li> <li>- <i>România în competițiile sportive internaționale</i></li> </ul> </li> <li>▪ Mijloace de informare din domeniul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Presa sportivă</i></li> <li>- <i>Publicații de specialitate</i></li> <li>- <i>Legislația domeniului sportiv</i></li> <li>- <i>Internetul</i></li> </ul> </li> <li>▪ Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Generalități privind caracterul stadiului al antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul I. Antrenamentul de bază orientat în funcție de specificul ramurii de sport</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul al II-lea. Antrenamentul constructiv specializat</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul al III-lea.</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Înființarea unităților de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar</i></li> <li>- <i>Afilierea unui club sa a unei secții la o federație sportivă națională</i></li> <li>- <i>Legitimarea sportivilor</i></li> <li>- <i>Înscrierea în competiții</i></li> <li>- <i>Referatul de necesitate</i></li> <li>▪ Sportul de performanță contemporan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiție, perspective și funcții</i></li> <li>- <i>Caracteristicile sportului de performanță contemporan</i></li> <li>- <i>Tendențe în antrenamentul sportiv contemporan</i></li> </ul> </li> <li>▪ Comunicare și informare în sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Termeni de specialitate</i></li> <li>- <i>Surse de documentare scrise și audiovizuale</i></li> <li>- <i>Informare și comunicare pe internet</i></li> </ul> </li> <li>▪ Relația dintre pregătire, competiție și refacere: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Antrenamentul și competiția</i></li> <li>- <i>Relația antrenament-competiție-refacere</i></li> </ul> </li> <li>▪ Forma sportivă și periodizarea antrenamentului: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Forma sportivă</i></li> <li>- <i>Periodizarea antrenamentului</i></li> </ul> </li> </ul>
--	--	--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Igiena gurii, nasului, ochilor și urechilor</i></li> <li>- <i>Igiena echipamentului</i></li> <li>▪ <i>Protecția individuală</i></li> <li>▪ <i>Viteza-calitate motrică de bază:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiția vitezei</i></li> <li>- <i>Factorii care condiționează viteza</i></li> <li>- <i>Formele de manifestare a vitezei</i></li> <li>- <i>Aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei</i></li> <li>- <i>Metode și tehnici de evaluare a vitezei</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cerințele antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Specializarea aprofundată a pregătirii și orientarea spre înalta performanță</i></li> <li>- <i>Asigurarea polivalenței antrenamentului</i></li> <li>- <i>Menținerea nivelului de pregătire</i></li> <li>- <i>Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat</i></li> <li>- <i>Programarea eforturilor cu tendință spre intens și maxim</i></li> <li>▪ <i>Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Metodele verbale</i></li> <li>- <i>Metodele nonverbale</i></li> <li>- <i>Metodele antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația efort- odihnă</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația parte-întreg</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Bioritm și performanța sportivă</i></li> <li>▪ <i>Consumul energetic și tipuri de rații alimentare</i></li> <li>▪ <i>Igiena materialelor, instalațiilor și a bazelor sportive</i></li> <li>▪ <i>Măsuri de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii</i></li> </ul>	<p><i>Antrenamentul orientat spre înalta performanță</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul al IV-lea</i></li> <li>▪ <i>Selecția în sport:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiția selecției</i></li> <li>- <i>Etapele selecției</i></li> <li>- <i>Modelul de selecție</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Jurnalul de autocontrol</i></li> <li>▪ <i>Consumul energetic:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Principii alimentare</i></li> <li>- <i>Rația alimentară, regimul alimentar și caracterul rațional al alimentației</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Măsuri de prim ajutor</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tulburări și leziuni produse de temperaturi nefavorabile ale mediului înconjurător</i></li> <li>- <i>Traumatisme grave</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Metode și tehnici de determinare a rezistenței:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiții și forme de manifestare</i></li> <li>- <i>Rezistența și pragul anaerob</i></li> <li>- <i>Factorii care condiționează rezistența</i></li> <li>- <i>Metodologia dezvoltării rezistenței</i></li> <li>- <i>Evaluarea rezistenței</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Structura antrenamentului sportiv:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Generalități</i></li> <li>- <i>Stabilirea unităților structurale</i></li> <li>- <i>Macro ciclul în antrenamentul sportiv</i></li> <li>- <i>Mezociclurile în antrenamentul sportiv</i></li> <li>- <i>Microciclurile în antrenamentul sportiv</i></li> <li>- <i>Lecția de antrenament</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Planificarea antrenamentului sportiv:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Planul anual de antrenament</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe mezociclu</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe microciclu</i></li> <li>- <i>Planul de lecție</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Forme de pregătire centralizată organizate în condiții naturale speciale:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Forme de pregătire centralizată</i></li> <li>- <i>Antrenamentul la altitudine</i></li> <li>- <i>Antrenamentul în condiții variate de temperatură</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Metode și tehnici de dezvoltare a capacităților coordinative:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Capacitățile coordinative: definiții și forme de manifestare</i></li> <li>- <i>Componentele capacității coordinative</i></li> <li>- <i>Factorii care</i></li> </ul> </li> </ul>
--	--	--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Teoria și metodică dezvoltării forței <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiția forței</li> <li>- Factorii care influențează forța musculară</li> <li>- Formele de manifestare și factorii specifici care condiționează forța</li> <li>- Metodica dezvoltării forței în antrenamentul sportiv</li> <li>- Procedee metodice de dezvoltare a forței maxime</li> <li>- Instrumente și teste pentru măsurarea forței</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- condiționează capacitățile coordinative</li> <li>- Metodologia dezvoltării capacităților coordinative</li> <li>- Procedee metodice pentru dezvoltarea capacităților coordinative</li> <li>- Instrumente și teste utilizate în evaluarea capacităților coordinative</li> <li>▪ Mobilitatea și suplețea - calități ale aparatului articular și musculo-ligamentar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiții și forme</li> <li>- Factorii care influențează mobilitatea și suplețea</li> <li>- Metodica dezvoltării mobilității și supleței</li> <li>- Evaluarea mobilității și supleței</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--	---	--	---



INSPECTORATUL ȘCOLAR \_\_\_\_\_

Nr. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ .201\_

Către,

\_\_\_\_\_ (se trece  
instituția căreia îi este transmisă adresa: M.E. sau I.Ș.J.)

**Tabel nominal cu elevii calificați la etapa națională a  
Olimpiadei pentru Pregătire Sportivă Teoretică  
anul școlar \_\_\_\_\_**

Nr. crt.	Numele și prenumele elevului	C.N.P.	Clasa	Școala de proveniență	Sexul F/M	Telefon elev	Profesorul care l-a pregătit	Limba de concurs solicitată
01.			a IX-a					
02.			a X-a					
03.			a XI-a					
04.			a XII-a					

Profesorul însoțitor: ...../date de contact: (tel. școală).....

**Inspector școlar general,**

(numele și prenumele) \_\_\_\_\_

(semnătura) \_\_\_\_\_

**Inspector școlar de specialitate,**

(numele și prenumele) \_\_\_\_\_

(semnătura) \_\_\_\_\_