

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
19 iulie 2023**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI**

Varianta 3

- Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă zece puncte din oficiu.
- Timpul de lucru efectiv este de patru ore.

SUBIECTUL I

(60 de puncte)

- 1. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe:** **30 de puncte**
- a.** Menționați unul dintre obiectivele stadiului I al antrenamentului sportiv. 6 puncte
 - b.** Prezentați intensitatea efortului. 6 puncte
 - c.** Enumerați cele trei mari categorii în care se împart mijloacele antrenamentului sportiv. 6 puncte
 - d.** Prezentați, la alegere, un principiu al antrenamentului sportiv. 6 puncte
 - e.** Definiți selecția. 6 puncte
- 2. Funcțiile sportului realizează o corespondență între practicarea ramurilor de sport și efectul acestora asupra subiecților.** **30 de puncte**
- a.** Enumerați cinci funcții ale sportului. 5 puncte
 - b.** Prezentați fiecare funcție a sportului enumerată la punctul **a.** 25 de puncte

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

Creați un microciclu de pregătire pentru o grupă de avansați, perioada pregătitoare - etapa de pregătire specifică (precompetițională), disciplina sportivă la alegere. Veți urmări:

- a.** precizarea obiectivelor de instruire operaționale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
- b.** precizarea mijloacelor utilizate pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
- c.** menționarea dozării; 7 puncte
- d.** menționarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %); 7 puncte
- e.** utilizarea limbajului de specialitate. 2 puncte