

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
FAZA JUDEȚEANĂ/A SECTORILOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
18 MARTIE 2023**

CLASA A XII-A

SUBIECTELE DE CONCURS

- ♦ **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- ♦ **Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.**

Subiectul I

30 de puncte

A. Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos **(1-10)**, scrieți pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect.

20 de puncte

1. Antrenamentul sportiv poate fi analizat ca și proces de:

- a.** aclimatizare
- b.** calificare
- c.** modernizare
- d.** specializare

2. Una dintre categoriile de surse de documentare pentru o activitate de informare sau cercetare o reprezintă sursele:

- a.** audiovizuale
- b.** biologice
- c.** naturale
- d.** medicale

3. Unul dintre tipurile de documente, după mediul de înregistrare sunt documentele:

- a.** contabile
- b.** fiscale
- c.** geografice
- d.** tehnice

4. Scopul stagiului de pregătire este acela de a asigura adaptarea la:

- a.** capacitatea coordinativă
- b.** cerințele metodice
- c.** fusul orar
- d.** regulile structurale

5. Factorii care condiționează capacitățile coordinative pot fi de natură:

- a.** biologică
- b.** comportamentală
- c.** integrativă
- d.** relațională

6. Dintre sursele de documentare audiovizuale fac parte și:

- a.** broșurile informative și publicitare
- b.** manualele de specialitate și articolele științifice
- c.** știrile simple și complexe din radio și televiziune
- d.** textele promoționale și publicitare

7. Unul dintre obiectivele anuale ale planificării antrenamentului sportiv este obiectivul:

- a. de analiză
- b. de orientare
- c. de performanță
- d. de referință

8. Periodizarea antrenamentului este consecința naturală a:

- a. condițiilor de antrenament
- b. dezvoltării biologice
- c. evaluării randamentului sportiv
- d. fazelor formei sportive

9. Una dintre funcțiile sportului este cea:

- a. aplicativ-utilitară
- b. constructiv-generativă
- c. educativ-formativă
- d. informativ-executivă

10. În funcție de obiectivele stabilite, unul dintre tipurile de lecție de bază este:

- a. de pregătire artistică
- b. de pregătire fizică
- c. de pregătire în aer liber
- d. de perfecționare

B. Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe:

10 puncte

- | | |
|---|----------|
| 1. Definiți sportul de performanță contemporan. | 2 puncte |
| 2. Enumerați două dintre etapele de elaborare a planului de lecție. | 2 puncte |
| 3. Numiți două tipuri de documente specifice cu caracter organizatoric în activitatea sportivă. | 2 puncte |
| 4. Precizați cele două subregistre din care este compus <i>Registrul sportiv</i> . | 2 puncte |
| 5. Specificați cele două forme de cantonament. | 2 puncte |

Subiectul al II-lea

30 de puncte

1. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere: **20 de puncte**
- a. Prima formă a planificării, numită ... **(1)** ..., necesită o elaborare amănunțită a obiectivelor anuale de **(2)** ... și de ... **(3)**
 - b. Forma de pregătire centralizată, numită ... **(4)** ..., se organizează în locuri și în condiții special amenajate, sub supravegherea permanentă a antrenorului.
 - c. Metoda prin care se realizează mărirea rezistenței organismului la îmbolnăviri, numită ... **(5)** ..., este absolut necesară în cazul sportivilor, deoarece activitatea acestora se desfășoară de multe ori în condiții de mediu nefavorabile.
 - d. Din punct de vedere pedagogic, ... **(6)** ... reprezintă unitatea didactică fundamentală a oricărui proces instructiv-educativ.
 - e. Starea superioară de adaptare, numită ... **(7)** ..., este caracterizată de un complex de factori de natură ... **(8)** ... , de natură ... **(9)** ... și de natură ... **(10)**

2. Coloana **A** cuprinde noțiuni de bază din domeniul educației fizice și sportului, iar coloana **B**, definiții ale acestor noțiuni. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **10 puncte**

A	B
a. competiția	1. este un proces fizic provocat, prin care se produc modificări adaptative morfofuncționale și psihice, în strânsă dependență cu natura sau cu tăria cerințelor
b. antrenamentul sportiv	2. se referă la organizarea conținutului pe componente de diferite dimensiuni, corelate pe baza cerințelor impuse de dezvoltarea capacității de performanță
c. solicitarea	3. reprezintă activitatea de elaborare amănunțită și precisă a obiectivelor de instruire și de performanță, precum și a mijloacelor, a metodelor și a formelor de organizare adecvate scopurilor propuse
d. structura antrenamentului	4. reprezintă o aptitudine fizică care permite realizarea unor mișcări cu amplitudini optime, în direcții determinate de profilul tehnicii de execuție
e. planificarea	5. este o formă de organizare a întrecerii dintre sportivii de diferite categorii și are ca obiectiv principal compararea performanțelor (a rezultatelor), conform unor reguli precise și unor normative stabilite anterior 6. este un proces complex, desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului sportivului la eforturi fizice și psihice intense

Subiectul al III-lea

30 de puncte

Formele de pregătire centralizată organizate în condiții naturale speciale (altitudine și temperatură), în vederea participării cu rezultate bune și foarte bune în concursurile/competițiile majore, sunt *cantonamentul și stagiul de pregătire/adaptare*.

- | | |
|---|----------|
| 1. Definiți cantonamentul. | 4 puncte |
| 2. Prezentați formele de cantonament. | 4 puncte |
| 3. Definiți stagiul de pregătire. | 4 puncte |
| 4. Precizați patru tipuri de adaptare care se realizează prin stagiul de pregătire. | 4 puncte |
| 5. Enumerați șase cerințe metodice referitoare la antrenamentul la altitudine. | 6 puncte |
| 6. Specificați rolul antrenamentului în condiții variate de temperatură. | 2 puncte |
| 7. Descrieți rolul călirii în antrenament. | 6 puncte |