

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
12 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.

I. TÊTEL **(30 punct)**

1. A sportedzės cėlkitũzėseinek a megvalósítása feltételezi az edzés -, vagy leckeesszközök használatát. **15 pont**

- a. Határozzák meg az edzés -, vagy a leckeesszközöket. 3 pont
b. Mutassák be a három edzés -, vagy leckeesszköz típusát. 12 pont

2. Az erőkifejtés a teljesítőképesség egyik feltételező tényezője. **15 pont**

- a. Határozzák meg az edzés erőkifejtést. 3 pont
b. Említsenek meg négy aspektust, amely által értékelik az erőkifejtés tömegét. 4 pont
c. Mutassák be az erőkifejtés komplexitását. 8 pont

II. TÊTEL **(30 punct)**

A sportversenyek alá vannak rendelve egy lebonyolítási és szervezési szabályrendszernek.

- a. Említsenek meg a sportversenyek lebonyolítási és szervezési szabályainak az aspektusai közül ötöt. 10 pont
b. Mutassák be sportversenyek tervezésének öt szabályát. 20 pont

III. TÊTEL **(30 punct)**

Alkossanak egy felkészülési mikrociklust egy kezdő csoport számára, a felkészülési időszakban, alap felkészülési szakasz, szabadon választott sportág. Követni fogják:

- a. a végrehajtási felkészítő célkitűzések megnevezése az edzés összetevői számára, minden egyes lecke részére; 7 pont
b. a használt eszközök megnevezését minden egyes lecke számára; 7 pont
c. az adagolás megemlítését; 7 pont
d. az igénybevétel dinamikájának a megemlítését (tömeg és intenzitás % -ban); 7 pont
e. a szaknyelv használatát. 2 pont