

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
17 iulie 2024**

**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. Vărszolanak a vizsgalapra az alábbi követelményekre: **15 pont**
- a. Nevezzék meg a sportág típusokat, az erő kifejtés jellegzetességei szerint osztályozva. 3 pont
- b. Határozzák meg a sportversenyt. 3 pont
- c. Mutassák be az alapeleket. 3 pont
- d. Soroljanak fel a sportedzés elvei közül hármat. 3 pont
- e. Nevezzenek meg a taktika alkotó elemei közül hármat. 3 pont
2. A technika a sportedzés alkotó része. **15 pont**
- a. Határozzák meg a technikát. 3 pont
- b. Nevezzék meg a technika összetevőit. 4 pont
- c. Mutassák be a technika minden összetevőjét. 8 pont

**II. TÊTEL** (30 punct)

- Az edzés makrociklust a sportforma elérésének törvényszerűségei határozzák meg.
- a. Határozzák meg az edzés makrociklust. 6 pont
- b. Mutassák be a dupla és többszörös periodizálást. 16 pont
- c. Nevezzék meg az edzés makrociklus kidolgozásának négy szabályát. 8 pont

**III. TÊTEL** (30 punct)

Alkossanak egy felkészülési mikrociklust egy kezdő csoport számára, a verseny időszakban, szabadon választott sportágban. Követni fogják:

- a. az oktatási célkitűzések pontosítása 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