

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
7 MARTIE 2025

CLASA A X-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.** Titlul de renovator al Jocurilor Olimpice moderne îl poartă:
 - a. Antonio Samaranch
 - b. Francesco Amoros
 - c. Guts Muths
 - d. Pierre de Coubertin
- 2.** Mecanismul de bază al procedeului tehnic reprezintă:
 - a. modul particular de efectuare a elementului tehnic
 - b. modul specific de efectuare a procedeului tehnic
 - c. succesiunea logică de acte motrice
 - d. structura motrică fundamentală a unei ramuri de sport
- 3.** Cunoașterea regulamentelor competițiilor face parte din pregătirea:
 - a. psihologică
 - b. tactică
 - c. tehnică
 - d. teoretică
- 4.** Posibilitățile organismului de a presta un efort submaximal moderat și de a-l menține un timp cât mai îndelungat semnifică:
 - a. capacitatea aerobă
 - b. capacitatea anaerobă
 - c. capacitatea vitală
 - d. capacitatea motrică
- 5.** Cele două probe pentru adolescenți introduse în anul 632 î.Hr. la J.O. antice au fost:
 - a. cursa pe trei stadii și pentatlonul
 - b. cursa pe două stadii și pancrațiul
 - c. cursa pe jumătate de stadiu și lupta
 - d. cursa pe un stadiu și pugilatul
- 6.** În cadrul metodei bazate pe relația efort-odihnă, pauzele active sunt atunci când:
 - a. se așteaptă restabilirea naturală a organismului la valorile programate
 - b. se constată nevoile calorice ale organismului după efort
 - c. se execută alte mișcări, decât cele care au provocat oboseala
 - d. se respectă cerințele igienico-sanitare ale materialelor și instalațiilor
- 7.** Principiile antrenamentului sportiv reprezintă:
 - a. cantitatea de energie necesară organismului aflat în repaus după antrenament
 - b. reguli metodice care se aplică în funcție de obiectivele urmărite
 - c. structuri motrice fundamentale ce stau la baza practicării unei ramuri de sport
 - d. teze sau norme cu caracter general ce dirijează întreaga activitate de antrenament sportiv
- 8.** Jocurile Olimpice antice au fost interzise de către:
 - a. filozoful grec Aristotel
 - b. împăratul roman Teodosiu
 - c. poetul latin Juvenal
 - d. secretarul general Bikelas

9. „Multă bunăvoință, rezultate interesante, dar nimic olimpic” a concluzionat Pierre de Coubertin la încheierea Jocurilor Olimpice moderne de la:

- a. Atena 1986
- b. Londra 1908
- c. Paris 1900
- d. St. Louis 1904

10. Prima ediție a Jocurilor Olimpice de iarnă a avut loc în anul 1924 la:

- a. Anvers
- b. Chamonix
- c. Nagano
- d. Torino

B. Citiți cu atenție enunțurile următoare. Transcrieți, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare fiecărui enunț și notați în dreptul ei litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals. **10 puncte**

- a. Jocurile Olimpice antice au promovat pacea sacră care consta în întreruperea războaielor pe durata desfășurării lor. **2 puncte**
- b. Intervalul de șase ani, dintre două ediții ale Jocurilor se numește olimpiadă. **2 puncte**
- c. Ciclicitatea antrenamentului sportiv este determinată de condițiile de natură climatică. **2 puncte**
- d. După natura construcției, bazele sportive se clasifică în deschise și închise. **2 puncte**
- e. Știința care se ocupă cu studiul ritmurilor biologice ale organismelor ca proprietate fundamentală a materiei vii se numește cronobiologie. **2 puncte**

Subiectul al II-lea

30 de puncte

1. Coloana **A** cuprinde substanțe nutritive, iar coloana **B** cuprinde particularități ale acestora. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **20 de puncte**

A	B
a. glucide	1. fac parte din categoria trofinelor (substanțe alimentare) cu rol plastic și catalitic
b. lipide	2. se numesc și albumine și intră în compoziția protoplasmei și a nucleului celulelor vii
c. protide	3. se pot metaboliza doar în prezența catalitică a glucidelor și protidelor
d. săruri minerale	4. hidrocarbonate, zaharurile sunt substanțe nutritive în compoziția cărora intră carbon, hidrogen, oxigen
e. vitamine	5. elementul structural al materiei vii, care în organism rezultă din două surse: exogenă și endogenă
	6. se împart în două categorii: hidrosolubile și liposolubile

2. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere. **10 puncte**

Tactica reunește un sistem de principii, idei și reguli de abordare a competițiilor de către **(1)** ..., prin care își valorifică toate capacitățile **(2)** ..., fizice, psihice, în vederea rezolvării situațiilor problematice.

Concepția ... **(3)** ... reprezintă un sistem de principii, idei, reguli și norme relativ stabile, elaborate în vederea participării cu succes la ... **(4)**

Planul tactic reprezintă ansamblul măsurilor stabilite în vederea rezolvării problemelor tactice ridicate de pregătirea și desfășurarea acțiunilor de ... **(5)** ... și ... **(6)**

... **(7)**... tactice sunt instrumente practice de realizare a planului tactic și respectiv a concepției tactice.

Sistemul de ... **(8)** ... este specific numai jocurilor sportive și se referă la modul de așezare a sportivilor pe teren, pe ... **(9)** ..., linii și ... **(10)** ... și interacțiunea dintre acestea.

Subiectul al III-lea

30 de puncte

În antrenamentul sportiv se utilizează un număr mare de metode.

- a. Definiți metoda de antrenament. **6 puncte**
- b. Enumerați trei metode verbale utilizate în educație fizică și sport. **9 puncte**
- c. Prezentați o metodă verbală din cele enumerate la punctul **b**. **6 puncte**
- d. Menționați trei dintre efectele exersării. **9 puncte**