

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
iulie 2025**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI**

MODEL

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

SUBIECTUL I

(30 de puncte)

- | | |
|---|------------------|
| 1. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe: | 15 puncte |
| a. Numiți tipurile de sporturi, clasificate în funcție de caracteristicile efortului. | 3 puncte |
| b. Definiți competiția sportivă. | 3 puncte |
| c. Prezentați lecția de bază. | 3 puncte |
| d. Enumerați trei dintre principiile antrenamentului sportiv. | 3 puncte |
| e. Precizați trei dintre componentele tacticii. | 3 puncte |
| 2. Tehnica este o componentă a antrenamentului sportiv. | 15 puncte |
| a. Definiți tehnica. | 3 puncte |
| b. Numiți componentele tehnicii. | 4 puncte |
| c. Prezentați fiecare componentă a tehnicii. | 8 puncte |

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

- Macro ciclul de antrenament este determinat de legitățile obținerii formei sportive.
- | | |
|---|-----------|
| a. Definiți macro ciclul de antrenament. | 6 puncte |
| b. Prezentați periodizarea dublă și periodizarea multiplă. | 16 puncte |
| c. Specificați patru reguli de concepere a macro ciclului de antrenament. | 8 puncte |

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

- Creați un microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada competițională, 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 |