

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

**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.

SUBIECTUL I

(30 de puncte)

- Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe:

a. Menționați trei dintre funcțiile sportului.	15 puncte
b. Prezentați <i>jocul de verificare</i> ca mijloc competițional.	3 puncte
c. Definiți efortul de antrenament.	3 puncte
d. Precizați unul dintre obiectivele sportului de performanță.	3 puncte
e. Specificați o cauză principală care determină platourile/stagnarea în învățarea tehnicii sportive.	3 puncte
- În cadrul lecției de antrenament sportiv se ating obiectivele operaționale.

a. Prezentați cele trei părți ale structurii lecției de antrenament sportiv.	15 puncte
b. Numiți cele cinci tipuri de lecții de antrenament, determinate de obiectivele și caracteristicile generale ale perioadei de pregătire și ale mezociclurilor.	6 puncte
c. Prezentați unul dintre tipurile de lecție numit la punctul b.	5 puncte
	4 puncte

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

Forma sportivă are un caracter fazic.

- | | |
|---|-----------|
| a. Specificați trei dintre obiectivele perioadei pregătitoare. | 6 puncte |
| b. Prezentați etapa pregătirii specifice sau precompetiționale. | 10 puncte |
| c. Menționați obiectivul fundamental al perioadei competiționale. | 4 puncte |
| d. Prezentați obiectivele, conținutul și durata perioadei de tranziție. | 10 puncte |

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

Creați un microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, 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 |