

MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
FAZA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
18 MARTIE 2023

CLASA A XII-A

SUBIECTELE DE CONCURS

- ♦ **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- ♦ **Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.**

I Tétel **30 pont**

A. Minden, alábbi követelményhez (1-10) írjátok le a versenylapra a helyes válasznak megfelelő betűt. **20 pont**

1. A sportedzést úgy lehet elemezni, mint egy alábbi folyamat:
 - a. akklimatizálódás
 - b. képesítés
 - c. modernizálás
 - d. szakosodás
2. Egy információs vagy kutatási tevékenység dokumentációs forrásainak egyik kategóriája az alábbi: **a.**
audiovizuálisak
 - b. biológiaiak
 - c. természetesek
 - d. orvosiak
3. Az egyik dokumentum típus az adathordozó szerint a következő:
 - a. könyvelőségek
 - b. pénzügyiek
 - c. földrajziak
 - d. technikaiak
4. A felkészülési stádium célja, hogy biztosítsa az alkalmazkodást:
 - a. az összehangolási képességhez
 - b. a módszertani követelményekhez
 - c. az időzónához
 - d. szerkezeti szabályokhoz
5. Az koordinációs képességeket feletételező tényezők a következő természetűek lehetnek:
 - a. biológiai
 - b. viselkedési
 - c. beilleszkedési
 - d. kapcsolati
6. Az audiovizuális dokumentáció források közé tartoznak az alábbiak közül:
 - a. tájékoztató és reklámfüzetek
 - b. szakkönyvek és tudományos cikkek
 - c. egyszerű és összetett rádió és tévé hírek
 - d. promóciós és reklámszövegek

7. A sportedzés éves tervezésének egyik célkitűzése:

- a. elemzés
- b. irányítás
- c. teljesítmény
- d. viszonyítás

8. Az edzés periodizálása az alábbiak természetes következménye:

- a. az edzésfeltételeknek
- b. a biológiai fejlődésnek
- c. a sporthatékonyság értékelésének
- d. a sportforma fázisainak

9. A sport egyik szerepe az alábbi:

- a. alkalmazott - hasznos
- b. építő - generatív
- c. nevelő - formáló
- d. tájékoztató - végrehajtó

10. A kitűzött célkitűzésektől függően az egyik alap lecketípus a következő:

- a. művészi felkészítő
- b. fizikai felkészítő
- c. szabadtéri felkészítő
- d. tökéletesítő

B. Felejenek a vizsgalapra az alábbi követelményekre:

10 pont

- 1. Határozzák meg a jelenlegi teljesítmény sportot. 2 pont
- 2. Soroljanak fel a lecketerv kidolgozásának szakaszai közül kettőt. 2 pont
- 3. Nevezzenek meg két sajátos szervezési jellegű dokumentum típust a sporttevékenységben. 2 pont
- 4. Említsék meg a *Sportlajstromot* alkotó két alnyilvántartást. 2 pont
- 5. Említsék meg az edzőtábor két formáját. 2 pont

II. Tétel

30 pont

1. Írják le a versenylapra a helyes információt, amely kitölti a szabad helyeket.

20 pont

- a. A tervezés első formája, amelyet ... **(1)** ... neveznek, megköveteli a.... **(2)** ... és a ... **(3)** ... éves célkitűzéseinek az alapos kidolgozását.
- b. A központi felkészülési forma, amelyet ... **(4)** ... neveznek, speciális helyeken és körülmények között szerveznek meg az edző állandó felügyelete mellett.
- c. Az a módszer, amely által megvalósul a szervezet betegségekkel szembeni ellenálló képességének a növelése és amelyet... **(5)** ...neveznek, feltétlenül szükséges a sportolók esetében, mivel a tevékenységük sokszor kedvezőtlen időjárási viszonyok között zajlik.
- d. Pedagógiai szempontból a ... **(6)** ..., bármely oktatási-nevelési folyamat alapvető didaktikai egységét jelenti.
- e. Azt a magasszintű alkalmazkodási állapotot, amelyet ... **(7)** ...neveznek, egy sor ... **(8)** ... , ... **(9)** ... és ... **(10)** ...természetű tényező jellemez.

2. Az **A** oszlop a testnevelés és sport területének alapvető fogalmait tartalmazza, míg a **B**, ezek meghatározását. Írják le a versenylapra a helyes összefüggést az **A** oszlop minden betűje és a **B** oszlop megfelelő száma között. **10 pont**

A	B
a. a verseny	1. egy kiváltott fizikai folyamat, amely által morfológiai és lelki alkalmazkodási változások jönnek létre, szoros összefüggésben a követelmények természetével és erejével.
b. a sportedzés	2. a tartalom megszervezésére utal, összehangolva a teljesítőképesség fejlesztését növelő követelményekkel.
c. az igénybevétel	3. az oktató és teljesítmény célkitűzések aprólékos és pontos kidolgozását jelenti, valamint az eszközök, a módszerek és a megfelelő szervezési formák kiválasztását a kitűzött célokkal összefüggésben.
d. az edzés szerkezete	4. egy olyan fizikai adottságot jelent, amely lehetővé teszi egyes mozgások optimális ívvel való végrehajtását a technikai végrehajtás profilja által meghatározott irányban.
e. a tervezés	5. a különböző kategóriához tartozó sportolók számára szervezett megmérettetések egyik formája és az a fő célkitűzése, hogy összehasonlítsák a teljesítményt (az eredményeket), előre megállapított pontos szabályok és normák alapján. 6. a sportoló szervezetének az intenzív fizikai és pszichikai erőfelfejtéshez való alkalmazkodását jelenti, egy komplex, rendszeres, folytonos és fokozatos folyamat által.

III. Tétel

30 pont

A fontos versenyeken, vetélkedőkön, jó és nagyon jó eredmények elérése céljából szervezett központosított, speciális, természetes körülmények között megrendezett felkészülési formák (magaslat és hőmérséklet) az edzőtábor és a felkészülési/alkalmazkodási stádium.

- | | |
|--|--------|
| 1. Határozzák meg az edzőtábor fogalmát. | 4 pont |
| 2. Mutassák be az edzőtáborok formáit. | 4 pont |
| 3. Határozzák meg a felkészülési stádium fogalmát. | 4 pont |
| 4. Nevezzenek meg négy alkalmazkodási típust, amelyek a felkészülési stádium által valósulnak meg. | 4 pont |
| 5. Soroljanak fel hat módszertani követelményt, amelyek a magaslati edzésre vonatkoznak. | 6 pont |
| 6. Határozzák meg az edzés szerepét változó hőmérsékleti viszonyok között. | 2 pont |
| 7. Ismertessék a szervezet megedzésének szerepét az edzés alatt. | 6 pont |