

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
12 iulie 2023**

**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)**

1. Realizarea obiectivelor antrenamentului sportiv presupune utilizarea mijloacelor de antrenament sau de lecție. **15 puncte**
- a. Definiți mijloacele de antrenament sau de lecție. 3 puncte
- b. Prezentați cele trei tipuri de mijloace de antrenament sau de lecție. 12 puncte
2. Efortul reprezintă unul dintre factorii condiționali ai capacității de performanță. **15 puncte**
- a. Definiți efortul de antrenament. 3 puncte
- b. Menționați patru aspecte prin care se apreciază volumul efortului. 4 puncte
- c. Prezentați complexitatea efortului. 8 puncte

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

Competițiile sportive se supun unui sistem de reguli de desfășurare și de planificare.

- a. Menționați cinci aspecte precizate de regulamentele de desfășurare a competițiilor sportive. 10 puncte
- b. Prezentați cele cinci reguli de planificare a competițiilor sportive. 20 de 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