

**CONCURSUL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR**

11 iulie 2018

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI**

Varianta 3

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de 4 ore.**

SUBIECTUL I (30 de puncte)

1. Motivele se constituie în cauze care direcționează și susțin comportamentul individului. **15 puncte**
- a. Definiți motivația. 3 puncte
 - b. Precizați cele două tipuri de motive ale activității sportive. 2 puncte
 - c. Menționați cinci dintre motivele pentru care tinerii practică sportul, conform studiului efectuat de M. Bouet. 10 puncte
2. Tehnica presupune efectuarea rațională și economică a unui anumit tip de mișcări, specifice ramurilor sportive. **15 puncte**
- a. Definiți tehnica. 3 puncte
 - b. Enumerați componentele tehnicii. 4 puncte
 - c. Prezentați fiecare dintre componentele tehnicii. 8 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

- Efortul reprezintă unul dintre factorii condiționali ai capacității de performanță.
- a. Definiți efortul de antrenament. 3 puncte
 - b. Definiți oboseala. 3 puncte
 - c. Numiți patru indicatori externi ai efortului, care dau mărimea efortului de antrenament. 4 puncte
 - d. Prezentați fiecare dintre indicatorii externi numiți la punctul c. 20 de puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

Se dau următoarele coordonate: grupă de avansați, perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, disciplina sportivă la alegere.

Creați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții), precizând clar:

- a. obiectivele de instruire operaționale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
- b. mijloacele utilizate și dozarea acestora; 7 puncte
- c. dinamica solicitării (volum și intensitate în %), în funcție de obiectivele de instruire operaționale ale fiecărei lecții. 7 puncte

Notă: Se punctează și **utilizarea limbajului de specialitate** (3 puncte), **modul de alternare a obiectivelor** (3 puncte) și **corelația obiectiv-solicitare** (3 puncte).