

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

**12 iulie 2017**

**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. Competițiile sportive se supun unui sistem de reguli de desfășurare și de planificare. 15 puncte**
- a. Menționați cinci aspecte precizate de regulamentele de desfășurare a competițiilor sportive. 5 puncte**
- b. Specificați cinci reguli de planificare a competițiilor sportive. 10 puncte**
- 2. Evaluarea de etapă este unul dintre tipurile de evaluare prezente în antrenamentul sportiv. 15 puncte**
- a. Precizați perioada de realizare a evaluării de etapă și frecvența aplicării ei. 4 puncte**
- b. Menționați cele două sarcini principale ale acestui tip de evaluare. 8 puncte**
- c. Specificați condițiile de efectuare a evaluării de etapă. 3 puncte**

**SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)**

Sportul pentru toți este unul dintre subsistemele sportului.

- a. Definiți sportul pentru toți. 6 puncte**
- b. Caracterizați acest subsistem. 15 puncte**
- c. Prezentați cele trei reguli/ imperative pe care le implică organizarea și desfășurarea sportului pentru toți. 9 puncte**

**SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)**

Creați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, disciplina sportivă la alegere. În elaborare, se va urmări precizarea clară a:

- a. obiectivelor de instruire operaționale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte**
- b. mijloacelor utilizate și a dozării acestora; 7 puncte**
- c. dinamicii 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).