

**CONCURSUL NAȚIONAL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR/CATEDRELOR DECLARATE  
VACANTE/REZERVATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

17 iulie 2019

**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. Macro ciclul de antrenament este determinat de legitățile obținerii formei sportive. **15 puncte**
- a. Definiți macro ciclul de antrenament. 3 puncte
  - b. Caracterizați periodizarea dublă și periodizarea multiplă. 8 puncte
  - c. Specificați patru reguli de concepere a macro ciclului de antrenament. 4 puncte
2. În cadrul antrenamentului, tactica sportivă reprezintă un subsistem cu rol de organizare și conducere a celorlalte subsisteme, care se reglează în consonanță cu acestea. **15 puncte**
- a. Definiți tactica sportivă. 3 puncte
  - b. Prezentați cele patru componente ale tacticii sportive. 12 puncte

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

- Mijloacele antrenamentului reprezintă elemente de conținut ale perioadelor de pregătire.
- a. Definiți mijloacele antrenamentului. 3 puncte
  - b. Numiți categoriile de mijloace, în funcție de formele de organizare a activității. 6 puncte
  - c. Numiți categoriile de mijloace, în funcție de obiectivele pe care le îndeplinesc în cadrul diferitelor structuri ale antrenamentului. 6 puncte
  - d. Prezentați o categorie de mijloace numită la punctul c. 15 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.

Stabiliți patru obiective de instruire, două pentru pregătirea fizică și două pentru pregătirea tehnică, și elaborați conținutul destinat îndeplinirii fiecărui obiectiv.

În elaborare, se va urmări:

- a. formularea obiectivelor de instruire, pe componente ale antrenamentului 4 puncte
- b. precizarea formațiilor de lucru 4 puncte
- c. descrierea conținutului 12 puncte
- d. precizarea dozării efortului 4 puncte

**Notă:** Se punctează și utilizarea limbajului de specialitate (2 puncte) și corelația dintre obiective și solicitare (4 puncte).