

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

13 APRILIE 2024

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.

Subiectul I

30 de puncte

A. Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos **(1-5)**, scrieți pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect.

15 puncte

1. Una dintre caracteristicile sportului de performanță contemporan, definește sportul ca fiind:

- a.** baza selecției pentru pregătire
- b.** factor primordial în competiții
- c.** mijloc al antrenamentului sportiv
- d.** mijloc de educare și dezvoltare umană

2. Microciclurile, în funcție de locul pe care îl au în structura antrenamentului, se clasifică în microcicluri de:

- a.** acomodare, antrenament, precompetiționale, refacere
- b.** antrenament, apropiere, competiționale, refacere
- c.** apropiere, control, precompetiționale, refacere
- d.** solicitare, pregătire, competiționale, refacere

3. Profilul și durata curbei formei sportive sunt diferite, în funcție de:

- a.** modul de desfășurare a competițiilor
- b.** numărul și valoarea stimulilor folosiți
- c.** raportul solicitare-oboseală-refacere
- d.** relația antrenament-pregătire-refacere

4. În perioada pregătitoare, raportul corect dintre volum și intensitate asigură stabilitatea:

- a.** formei sportive
- b.** obiectivelor de pregătire
- c.** pregătirii sportivilor
- d.** structurii antrenamentului

5. Competiția sportivă este o formă de organizare a întrecerii dintre sportivii de diferite categorii și are ca obiectiv principal:

- a.** compararea performanțelor conform unor reguli precise
- b.** corelația dintre oboseală și refacere
- c.** refacerea capacității fizice și psihice
- d.** utilizarea tehnologiei informatice și digitale

B. Citiți cu atenție enunțurile de mai jos. Transcrieți, pe foaia de concurs, cifra fiecărui enunț și menționați în dreptul fiecăreia, litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals.

15 puncte

1. Centrele de documentare și informare gestionează fondul documentar și sistemul informatizat de baze de date necesare formării continue.
2. Perioada de tranziție face legătura dintre două microcicluri și are ca obiectiv înlăturarea deficiențelor constatate în pregătire.
3. Obiectivul fundamental al perioadei competiționale este valorificarea și instalarea formei sportive.
4. Calitatea proceselor cognitive este unul dintre factorii psihologici care condiționează capacitățile coordinative.
5. Antrenamentul la altitudine presupune folosirea exercițiilor selecționate din sfera pregătirii specifice fără a intra în categoria mijloacelor de bază.

Subiectul al II-lea

30 de puncte

A. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere:

20 de puncte

- a. La baza formei sportive stă fenomenul natural, exprimat prin raportul dintre solicitare - ...(1)... - refacere. Solicitarea implică depunerea unor ...(2)... de diferite tipuri, care atrag după ele, în mod necesar, instalarea oboselii.
- b. Metoda prin care se studiază și se optimizează relația ...(3)... - competiție este ...(4)... . Aceasta presupune elaborarea unor modele ale pregătirii corespunzătoare ...(5)... viitoare la care trebuie realizate obiectivele stabilite.

B. Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe:

10 puncte

1. Precizați două caracteristici ale sportului contemporan. 2 puncte
2. Menționați doi dintre factorii obiectivi ai formei sportive. 2 puncte
3. Clasificați microciclurile de antrenament, în funcție de caracteristicile perioadei de pregătire. 2 puncte
4. Precizați obiectivul principal al perioadei de tranziție. 2 puncte
5. Menționați doi dintre factorii de natură biologică, care condiționează capacitățile coordinative. 2 puncte

Subiectul al III-lea

30 de puncte

1. Lecția de antrenament reprezintă unitatea didactică fundamentală a antrenamentului sportiv.

10 puncte

- a. Prezentați partea fundamentală a lecției de antrenament.
- b. Prezentați lecțiile de bază.

5 puncte

5 puncte

2. Planul anual de antrenament constituie prima formă a planificării și necesită o elaborare amănunțită a componentelor acestuia.

20 de puncte

- a. Menționați trei dintre etapele elaborării planului anual de antrenament. 6 puncte
- b. Prezentați obiectivele de instruire din cadrul obiectivelor anuale de pregătire. 5 puncte
- c. Precizați două dintre sarcinile calendarului competițional. 6 puncte
- d. Specificați trei tipuri de solicitări cu care se confruntă sportivii în antrenament. 3 puncte