

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
13 iulie 2022**

**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. Mezociclul reprezintă o substructură crucială în dirijarea antrenamentului. **15 puncte**
- a. Definiți mezociclul de antrenament. 3 puncte
- b. Prezentați patru categorii de mezocicluri întâlnite în antrenamentul sportiv. 12 puncte
2. Forma sportivă ocupă un loc central în activitatea practică și în literatura de specialitate. **15 puncte**
- a. Definiți forma sportivă. 3 puncte
- b. Precizați trei factori subiectivi ai formei sportive. 6 puncte
- c. Precizați trei factori obiectivi ai formei sportive. 6 puncte

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

Stadiul II al antrenamentului sportiv sau specializarea timpurie într-o ramură de sport durează aproximativ 3 ani și decurge din stadiul I.

- a. Precizați cele trei argumente principale care stau la baza întocmirii sistemelor competiționale, în stadiul II; 6 puncte
- b. Menționați cele șase obiective ale stadiului II al antrenamentului sportiv; 6 puncte
- c. Prezentați conținutul instruirii, aferent fiecărui obiectiv. 18 puncte

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

Creați un microciclul de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada competițională, 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