

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
FAZA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
13 APRILIE 2024**

CLASA A X-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. Componentele tehnicii sportive sunt:

- a.** acțiunile tehnice, elementul și procedeul tehnic, sistemul de joc
- b.** elementul tehnic, acțiunile tehnico-tactice, mecanismul tehnic, stilul
- c.** elementul tehnic, procedeul tehnic, acțiunile tehnice individuale și colective
- d.** elementul tehnic, procedeul tehnic, stilul și mecanismul de bază

2. Pregătirea fizică presupune dezvoltarea:

- a.** indicilor antropometrici, a calităților motrice de bază și a deprinderilor specifice diferitelor ramuri de sport
- b.** indicilor morfologici, a capacității funcționale, a calităților motrice de bază și specifice diferitelor ramuri de sport
- c.** indicilor morfologici, a deprinderilor motrice de bază și specifice, a capacității de efort aerob și anaerob
- d.** indicilor somatici, a atitudinilor și a aptitudinilor motrice specifice diferitelor ramuri de sport

3. Una dintre metodele verbale folosite în educație fizică și sport este:

- a.** demonstrația
- b.** explicația
- c.** modelarea
- d.** verificarea

4. La J.O. de la Atena, din anul 1896, s-au aliniat la start un număr de:

- a.** 8 țări
- b.** 10 țări
- c.** 13 țări
- d.** 15 țări

5. Celebrul dicton „mens sana in corpore sano” îi aparține lui:

- a.** Juvenal
- b.** Nero
- c.** Pierre de Coubertin
- d.** Platon

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

15 puncte

1. Definiți pregătirea tactică.

3 puncte

2. Specificați trei principii ale antrenamentului sportiv.

3 puncte

3. Numiți cele trei tipuri de competiții sportive, clasificate de D. Harre.

3 puncte

4. Precizați durata ciclului intelectual.

3 puncte

5. Specificați trei roluri ale apei în organism.

3 puncte

CLASA A X-A

SUBIECT

Subiectul al II-lea**30 de puncte**

1. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere: **15 puncte**

- a. Tehnica reprezintă un sistem de structuri ... **(1)** ... specifice fiecărei ramuri de sport, efectuate rațional și economic, în vederea obținerii unui randament maxim în ... **(2)** ...
- b. Procedul metodic se definește ca modalitate ... **(3)** ..., obiectivă de aplicare a unei metode.
- c. Condiția fizică este starea de pregătire, componentă a capacității de ... **(4)** ..., rezultantă a pregătirii fizice, manifestată prin valorile indicilor dezvoltării fizice, funcționale și ai calităților motrice.
- d. Vitaminele fac parte din categoria substanțelor alimentare cu rol de ... **(5)** ... care înlesnesc diferite reacții chimice, în special cele de oxidoreducere.

2. Citiți cu atenție enunțurile următoare. Transcrieți, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare fiecărui enunț și notați în dreptul ei litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals. **15 puncte**

- a. Din anul 1994, Jocurile Olimpice de iarnă s-au desfășurat în anul fără soț din intervalul olimpic de 4 ani. **3 puncte**
- b. Ritmul endogen reprezintă o caracteristică genetică a individului, determinată de factori interni. **3 puncte**
- c. Acțiunile tactice sunt instrumentele practice de realizare a planului tehnic și respectiv a concepției tehnice. **3 puncte**
- d. Capacitatea aerobă semnifică posibilitățile organismului de a presta un efort submaximal moderat (sau ușor) și de a-l menține un timp cât mai îndelungat (metabolism glucidic și lipidic). **3 puncte**
- e. Ciclul fizic se raportează la 23 de zile, fluctuațiile sale determinând modificări ale forței fizice, rezistenței și vigorii. **3 puncte**

Subiectul al III-lea**30 de puncte**

În antrenamentul sportiv se utilizează un număr mare de metode, dintre care unele sunt comune cu cele ale educației fizice.

- 1. Definiți metoda de antrenament. **4 puncte**
- 2. Menționați două dintre metodele de antrenament, clasificate după forma de organizare a activității. **4 puncte**
- 3. Precizați două metode nonverbale. **4 puncte**
- 4. Descrieți una dintre metodele nonverbale precizate la **punctul 3**. **6 puncte**
- 5. Menționați trei dintre cele mai utilizate metode verbale. **6 puncte**
- 6. Prezentați una dintre metodele verbale menționate la **punctul 5**. **6 puncte**