

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
7 MARTIE 2025

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 **(1-10)**, scrieți, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect.

20 de puncte

1. Articolele din revistele de specialitate sunt surse de documentare:
 - a. audio
 - b. audiovizuale
 - c. intuitive
 - d. scrise
2. Perioada pregătitoare se împarte în două etape:
 - a. de pregătire competițională și de pregătire specială
 - b. de pregătire fizică și de pregătire motrică
 - c. de pregătire generală și de pregătire specifică
 - d. de pregătire specifică și de pregătire psihică
3. Valorificarea și menținerea formei sportive este un obiectiv al perioadei:
 - a. competiționale
 - b. pregătitoare
 - c. specifică
 - d. tranziționale
4. Prima formă a planificării antrenamentului sportiv este planul:
 - a. anual
 - b. de lecție
 - c. modular
 - d. pe mezociclu
5. Valoarea surselor energetice existente în organism este un factor de condiționare a capacității coordinative de natură:
 - a. biologică
 - b. motrică
 - c. psihologică
 - d. socială
6. În funcție de condițiile în care se desfășoară pregătirea, lecțiile de antrenament sunt:
 - a. cu partener, în echipă, individual
 - b. de acomodare, de bază, de pregătire
 - c. de verificare, de control, de evaluare
 - d. în aer liber, în sală, la altitudine
7. Organizarea conținutului pe componente de diferite dimensiuni, corelate pe baza cerințelor impuse de dezvoltarea capacității de performanță, se referă la:
 - a. forma sportivă
 - b. stagiul de pregătire
 - c. structura antrenamentului
 - d. tipologia informației
8. Obiectivele anuale ale planului anual de antrenament sunt de:
 - a. acomodare și de execuție
 - b. adaptare și de anticipare
 - c. instruire și de performanță
 - d. selecție și de dirijare

9. Unul dintre factorii de natură motrică, care condiționează capacitățile coordinative, este:

- a. calitatea proceselor cognitive
- b. capacitatea de anticipare a desfășurării mișcării
- c. capacitatea inervației musculare
- d. numărul și complexitatea deprinderilor motrice stăpânite de subiect

10. Obiectivul principal al perioadei de tranziție constă în:

- a. asigurarea legăturii cu următorul macrociclu
- b. creșterea indicilor funcționali
- c. favorizarea performanței sportive
- d. obținerea formei sportive

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

10 puncte

- 1. Menționați doi dintre factorii obiectivi care caracterizează forma sportivă. 2 puncte
- 2. Definiți antrenamentul sportiv. 2 puncte
- 3. Clasificați documentele conform criteriului - după semnele convenționale folosite. 2 puncte
- 4. Menționați două dintre caracteristicile sportului contemporan. 2 puncte
- 5. Precizați în ce constă prima etapă a elaborării planului anual de antrenament. 2 puncte

Subiectul al II-lea

30 de puncte

1. 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.

10 puncte

- a. Metoda prin care se studiază și se optimizează relația antrenament-competiție este modelarea. 2 puncte
- b. Periodizarea antrenamentului este consecința naturală a fazelor formei sportive. 2 puncte
- c. În partea introductivă a lecției de antrenament se realizează obiectivele de ansamblu planificate. 2 puncte
- d. O caracteristică a unei mișcări coordonate este reacția anticipativă. 2 puncte
- e. Calendarul competițional se întocmește de către fiecare sportiv, grupă, echipă. 2 puncte

2. Coloana **A** cuprinde componentele capacității coordinative, iar coloana **B** cuprinde scurte note definitorii ale acestora. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**.

10 puncte

A	B
a. capacitatea de echilibru	1. presupune răspunsuri motrice rapide la diferiți stimuli
b. capacitatea de orientare spațio-temporală	2. reprezintă aptitudinea individului de a-și organiza în timp și spațiu execuțiile motrice
c. capacitatea de ritm și tempo	3. permite modificarea poziției și mișcarea corpului în spațiu și timp, în raport cu un anumit câmp de acțiune
d. capacitatea de combinare a mișcărilor	4. presupune menținerea corpului într-o anumită poziție stabilă și reechilibrarea acestuia în urma unor deplasări și solicitări cu amplitudine mare
e. capacitatea de reacție rapidă	5. permite un control fin, diferențiat al parametrilor dinamici, temporali și spațiali ai mișcării
	6. permite stabilirea legăturilor dintre deprinderile motrice automatizate, respectiv dintre elementele și procedeele tehnice specifice unor ramuri de sport

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

10 puncte

Competiția este o formă de organizare a (1) și are ca obiectiv principal obținerea unor ... (2) ... superioare și compararea acestora cu cele ale altor sportivi.

Forma sportivă este o stare ... (3) ... de adaptare, creată ca urmare a stimulilor de antrenament și concretizată în cele mai bune ... (4) ... obținute în competițiile pentru care a fost programată.

Lecția reprezintă unitatea didactică fundamentală a oricărui proces instructiv-educativ, care urmărește realizarea unor ... (5) ... cu ajutorul unor conținuturi și strategii de desfășurare și evaluare bine determinate.

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

Pregătirea centralizată în condiții naturale speciale are un rol important în pregătirea sportivilor.

- a. Definiți antrenamentul la altitudine. 6 puncte
- b. Menționați cele două forme de cantonament. 4 puncte
- c. Precizați cinci cerințe metodice ce trebuie respectate în pregătirea sportivilor la altitudine. 10 puncte
- d. Prezentați antrenamentul în condiții variate de temperatură. 10 puncte