

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
15 iulie 2025**

**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.

| I. TÊTEL | (30 pont) |
|--|------------------|
| 1. Vărsoljanak a vizgalapra az alábbi követelményekre: | 15 pont |
| a. Említsenek meg a sport célkitűzései közül hármat. | 3 pont |
| b. Mutassák be az ellenőrző játékot, mint versenyeszközt. | 3 pont |
| c. Határozzák meg az edzés erő kifejtést. | 3 pont |
| d. Nevezzenek meg a teljesítmény sport célkitűzései közül egyet. | 3 pont |
| e. Jelöljenek meg egy fő okot, amely kiváltja a sport technikájának elsajátításában fellépő fejlődés megállását/stagnálást. | 3 pont |
| 2. A sportedzés lecke keretén belül megvalósulnak a végrehajtási célkitűzések. | 15 pont |
| a. Mutassák be a sportedzés lecke szerkezetének a három részét. | 6 pont |
| b. Nevezék meg az öt edzéslecke típust, amelyeket a felkészülési időszakok és a mez ciklusok célkitűzései és általános jellemzői határoznak meg. | 5 pont |
| c. Mutassák be az egyik edzéslecke típust a b pontnál felsoroltak közül. | 4 pont |
| II. TÊTEL | (30 pont) |
| A sportformának fázisuk jellege van. | |
| a. Nevezzenek meg a felkészülési időszak célkitűzései közül hármat. | 6 pont |
| b. Mutassák be a sajátos felkészülési vagy verseny előtti időszakot. | 10 pont |
| c. Említsék meg a verseny időszak alapvető célkitűzését. | 4 pont |
| d. Mutassák be az átmeneti időszak célkitűzéseit, tartalmát és időtartamát. | 10 pont |
| III. TÊTEL | (30 pont) |
| Alkossanak egy felkészülési mikrociklust kezdő csoport számára, felkészítő időszakra, általános felkészülési szakaszban, szabadon választott sportágban. Követni fogják: | |
| a. az oktató – végrehajtó célkitűzések megnevezését, az edzés összetevői számára, minden egyes leckénél; | 7 pont |
| b. a használt eszközök megnevezését minden egyes leckénél; | 7 pont |
| c. az adagolást; | 7 pont |
| d. a terhelés dinamikájának megemlítését (mennyiség és intenzitás %-ban); | 7 pont |
| e. a szaknyelv használatát. | 2 pont |