

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ / A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
6 MARTIE 2026

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. Sursele de documentare scrise sunt:

- a. buletinele de știri
- b. intuitive
- c. legislația domeniului vizat
- d. programele de divertisment

2. Mezociclurile sunt structuri de durată medie și îndeplinesc obiective intermediare, ele sunt formate din:

- a. 1-3 microcicluri
- b. 2-5 microcicluri
- c. 3-8 microcicluri
- d. 5-7 microcicluri

3. În antrenamentul sportiv, întâlnim următoarele tipuri de documente de planificare:

- a. calendarul competițional
- b. locurile și formele de pregătire
- c. perioada pregătitoare
- d. planul anual

4. Scopul stagiului de pregătire este de a asigura adaptarea la:

- a. altitudine
- b. calendarul competițional
- c. capacitățile coordinative
- d. mezociclu

5. Una dintre caracteristicile sportului de performanță contemporan:

- a. diminuarea potențialului motric pe termen lung
- b. factor de socializare, prin forma sa de integrare socială
- c. învingerea dificultăților create de dizabilitate
- d. reducerea handicapului social

6. Obiectivele perioadei pregătitoare sunt:

- a. dezvoltarea calităților motrice de bază și/sau specifice disciplinei sportive
- b. egalizarea formei sportive
- c. frecvența participării în concursuri
- d. menținerea stării de oboseală

7. Tipurile de lecții în funcție de obiectivele stabilite sunt:

- a. de consolidare-fixare
- b. de pregătire artistică
- c. de pregătire fizică
- d. de pregătire tehnică

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. Factorii care condiționează capacitățile coordinative pot fi de natură:

- a. istorică
- b. psihică
- c. tactică
- d. variabilă

10. Una dintre etapele de elaborare a planului de lecție este:

- a. asigurarea legăturii cu următorul macrociclu
- b. creșterea indicilor funcționali
- c. favorizarea performanței sportive
- d. stabilirea obiectivelor operaționale

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

- 1. Menționați două etape ale perioadei pregătitoare.
- 2. Definiți forma sportivă.
- 3. Clasificați documentele conform criteriului - după tehnica de înregistrare.
- 4. Menționați două dintre atribuțiile centrelor de documentare și informare.
- 5. Precizați o etapă a elaborării planului anual de antrenament.

10 puncte

2 puncte

2 puncte

2 puncte

2 puncte

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. Procesul de transformare și dezvoltare se referă la schimbul permanent de informații dintre antrenor și sportiv, în cadrul unui proces în care fiecare devine emițător și receptor. 2 puncte
- b. Călimba reprezintă o formă de pregătire organizată, desfășurată în condiții de hipoxie și hipobarism, cu scopul de a crește randamentul organismului sportivului. 2 puncte
- c. Cantonamentul de refacere a capacității de efort se programează după o perioadă competițională intensă. 2 puncte
- d. Partea introductivă este prin definiție secvența în care se realizează obiectivele planificate. 2 puncte
- e. Microciclurile competiționale se construiesc potrivit concepției de pregătire adoptate pentru concursuri. 2 puncte

2. Coloana **A** cuprinde tipuri de lecții de antrenament, 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 de puncte

A	B
a. lecțiile de acomodare	1. sunt cel mai des utilizate în antrenamentul sportiv
b. lecțiile de pregătire și verificare	2. sunt specifice etapelor precompetiționale ale perioadelor pregătitoare
c. lecțiile de bază	3. denumite astfel după obiectivul declarat
d. lecțiile de pregătire integrală	4. trebuie să favorizeze adaptarea sportivilor la cerințele de efort ale antrenamentului
e. lecțiile de refacere	5. asigură și fundamentează pregătirea în sportul respectiv
	6. permit stabilirea legăturilor dintre deprinderile motrice automatizate

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

10 puncte

Sportul promovează forme de luptă ... (1) ..., cu scopul de a realiza ... (2) ... cât mai înalte.
Solicitarea reprezintă un proces fizic ... (3) ..., prin care se produc modificări adaptative ... (4) ... și psihice, în strânsă dependență cu natura sau cu tăria cerințelor.
Planificarea reprezintă activitatea de elaborare amănunțită și precisă a obiectivelor de ... (5) ... și de performanță, precum și a mijloacelor, a metodelor și a formelor de organizare adecvate scopurilor propuse.

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

Metode și tehnici de dezvoltare a capacităților coordinative.

- a. Definiți capacitățile coordinative. 6 puncte
- b. Menționați componentele capacității coordinative. 14 puncte
- c. Precizați cei cinci factori de natură biologică, care condiționează capacitățile coordinative. 10 puncte