CONCURSUL NAŢIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂŢĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
21 iulie 2026

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI

MODEL

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă zece puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de patru ore.**

SUBIECTUL I (30 de puncte)

1. Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe: **15 puncte**
a. Menționați trei dintre funcțiile sportului. 3 puncte
b. Prezentați *jocul de verificare* ca mijloc competițional. 3 puncte
c. Definiți efortul de antrenament. 3 puncte
d. Precizați unul dintre obiectivele sportului de performanță. 3 puncte
e. Specificați o cauză principală care determină platourile/stagnarea în învățarea tehnicii sportive. 3 puncte

2. În cadrul lecției de antrenament sportiv se ating obiectivele operaționale. **15 puncte**
a. Prezentați cele trei părți ale structurii lecției de antrenament sportiv. 6 puncte
b. Numiți cele cinci tipuri de lecții de antrenament, determinate de obiectivele și caracteristicile generale ale perioadei de pregătire și ale mezociclurilor. 5 puncte
c. Prezentați unul dintre tipurile de lecție numit la punctul **b**. 4 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Forma sportivă are un caracter fazic.
a. Specificați trei dintre obiectivele perioadei pregătitoare. 6 puncte
b. Prezentați etapa pregătirii specifice sau precompetiționale. 10 puncte
c. Menționați obiectivul fundamental al perioadei competiționale. 4 puncte
d. Prezentați obiectivele, conținutul și durata perioadei de tranziție. 10 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

Creaţi un microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, disciplina sportivă la alegere. Veți urmări:
a. precizarea obiectivelor de instruire operaţionale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecţie în parte; 7 puncte
b. precizarea mijloacelor utilizate pentru fiecare lecţie în parte; 7 puncte
c. menționarea dozării; 7 puncte
d. menționarea dinamicii solicitării (volum şi intensitate în %); 7 puncte
e. utilizarea limbajului de specialitate. 2 puncte