

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
21 iulie 2026**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI**

Varianta 1

- 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. Specificați trei caracteristici ale sportului de performanță. 3 puncte
 - b. Precizați unul dintre obiectivele sportului pentru toți. 3 puncte
 - c. Definiți planul tactic. 3 puncte
 - d. Precizați trei mijloace care accelerează refacerea cardio-respiratorie. 3 puncte
 - e. Menționați trei dintre componentele tehnicii. 3 puncte
2. Funcția reprezintă esența unei activități. **15 puncte**
- a. Numiți trei funcții ale sportului. 3 puncte
 - b. Prezentați două dintre funcțiile numite la punctul a. 12 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Principiul adaptării la solicitări progresive face parte dintre principiile antrenamentului sportiv.

- a. Prezentați particularitățile adaptării în antrenamentul sportiv. 9 puncte
- b. Prezentați cele trei faze ale reacțiilor biologice post-agresive din sindromul general de adaptare. 9 puncte
- c. Prezentați cele trei aspecte care caracterizează antrenamentul sportiv, ca proces de adaptare. 12 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

Creați un microciclu de pregătire pentru o grupă de avansați, în perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, disciplina sportivă la alegere. Veți urmări:

- a. precizarea obiectivelor de instruire operaționale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
- b. precizarea mijloacelor utilizate pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
- c. menționarea dozării; 7 puncte
- d. menționarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %); 7 puncte
- e. utilizarea limbajului de specialitate. 2 puncte