**TEST LA PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ**

**CLASA a XII-a**

**SUBIECTE**

* Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.

**Subiectul I – 20 de puncte**

Pentru fiecare dintre cerinţele de mai jos (1-20) scrieţi pe foaia de examen litera corespunzătoare răspunsului corect.

1. În sportul de performanţă competiţiile reprezintă:
2. analize periodice şi sistemice
3. fenomen al lumii moderne
4. forme de organizare
5. o activitate de anvargardă
6. Antrenamentul şi competiţia au ca obiectiv:
7. perfecţionarea proceselor psihice
8. adaptarea comportamentului
9. realizarea cerinţelor şi normelor de diferite tipuri
10. adaptarea organismului la solicitări înalte
11. Metoda prin care se studiază şi se optimizează relaţia antrenament – competiţie este:
12. competiţia
13. modelarea
14. victoria
15. priceperea antrenorului
16. Forma sportivă ca stare este prezentă la:
17. copiii începători
18. juniori de valoare
19. toate nivelele de instruire
20. sportiv de mare performanţă
21. Ce perioadă a antrenamentului are pozitia cea mai importantă în cadrul microciclului de antrenament:
    1. perioada competițională
    2. perioada pregătitoare
    3. perioada de tranziție
22. Solicitarea reprezintă:
    1. o stare superioară
    2. un proces complex
    3. un proces fizic provocat
    4. o particularitate a competiţiei
23. Câte etape are perioada pregătitoare?
    1. 3 etape
    2. 5 etape
    3. 4 etape
    4. 2 etape
24. Perioada competiţională are ca obiective:
    1. asigură legătura dintre două macrocicluri
    2. valorificarea şi menţinerea formei sportive
    3. obţinerea formei sportive
    4. legătura dintre volum şi intensitatea efortului
25. Unitatea structurală de bază a antrenamentului este:
    1. microcicluri
    2. mezocicluri
    3. macrocicluri
    4. mezostructura
26. Un mezociclu se poate compune din:
    1. 25, 35 sau 40 de lecţii
    2. 15, 30 sau 35 de lecţii
    3. 10, 20 sau 15 de lecţii
    4. 40, 45 sau 50 de lecţii
27. Structura generală a lecţiei de antrenament cuprinde:
    1. două părţi
    2. cinci părţi
    3. trei părţi
    4. şase părţi
28. Mezociclurile de antrenament sunt formate din:
    1. 5-7 microcicluri
    2. 2-5 microcicluri
    3. 3-5 microcicluri
    4. 2-4 microcicluri
29. Care dintre microcucluri de mai numește și „de descărcare”:
    1. microciclurile de apropiere
    2. microciclurile de antrenament
    3. microciclurile competiționale
    4. microciclurile de refacere
30. Cantonamentul reprezintă:
    1. un instrument de lucru al antrenorului
    2. dirijarea procesului de pregătire
    3. adaptarea la condiţiile de joc
    4. o formă de pregătire centralizată
31. Capacităţile coordinative desemnează:
    1. elasticitatea musculară
    2. dezvoltarea corectă a unor parametrii
    3. un complex de calităţi psihomotrice
    4. precizia inervaţiei musculare
32. În pregătirae de bază a antrenamentului la altitudine, altitudinea optimă este de:
    1. 1400 m
    2. 1800 m
    3. 1700 m
    4. 1900 m
33. Lecţia reprezintă:
    1. o structură de durată medie
    2. o perioadă pregătitoare
    3. o structură din cadrul antrenamentului
    4. unitate didactică fundamentală
34. Mezociclul competiţional şi de refacere se planifică în:
    1. perioada competiţională
    2. perioada precompetiţională
    3. perioada de tranziţie
    4. în toate trei perioadele
35. În cazul planificării a două, trei lecții pe zi, un microciclu poate fi format din:
    1. 4, 6, 7 sau 8 lecții
    2. 1, 3, 5 sau 7 lecții
    3. 2, 4, 6 sau 7 lecții
    4. 3, 6, 7 sau 8 lecții
36. Termenul cel mai adecvat al activităţii sportive ce vizează lecţia de antrenament cât şi şedinţa de refacere este:
    1. partea de încheiere
    2. unitatea de antrenament
    3. partea fundamentală
    4. structura lecţiei

**Subiectul II – 20 de puncte**

Scrieţi pe foaia de concurs, informaţia corectă care completează spaţiile libere.

1. Lecţia reprezintă din punct de vedere ........... (1) unitatea didactică ............. (2) a oricărui proces ........... (3) ..............(4) care urmăreşte realizarea unor ............. (5) cu ajutorul unor conţinuturi și strategii de desfăşurare şi evaluare bine determinată.
2. Structura antrenamentului se referă la (1) ................................... conţinututlui (2) ...................... de diferite dimensiuni, corelate pe baza ..................... (3) impuse de ...................... (4) capacităţii de performanţă.

**Subiectul III – 21 de puncte**

În practica antrenamentului sportiv se evaluează diferite tipuri de planificări.

a. Definiţi planificarea. 6 puncte

b. Precizaţi etapele de elaborare a planului de lecţie. 4 puncte

c. Menţionaţi etapele elaborării planului anual 11 puncte

**Subiectul IV – 29 de puncte**

Scrieţi un eseu de 1-2 pagini, cu tema „Tendinţe în antrenamentul sportiv contemporan”. În elaborarea eseului, veţi avea în vedere următoarele repere:

- precizarea celor opt tendinţe de dezvoltare a antrenamentului sportiv contemporan 8 puncte

- prezentarea, la alegere, a patru dintre cele opt tendinţe. 16 puncte

**Notă!** Se punctează şi utilizarea adecvată a limbajului de specialitate (2 puncte), structura prezentării introducere, cuprins, concluzii (2 puncte) şi încadrarea eseului în limita minimă de spaţiu precizată (1 punct).

**Subiect elaborat de:**

Prof. Tică Dan-Alexandru, Inspectoratul Școlsr Județean Dâmbovița

Prof. Marin Sorin-Gabriel, Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

**BAREM DE CORECTARE ŞI DE NOTARE**

**CLASA a XII-a**

* Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.
* Se vor puncta orice alte formulări şi modalităţi de rezolvare corectă a cerinţelor, în acord cu ideile precizate în barem.

**Subiectul I – 20 de puncte**

Se acordă câte 1 punct pentru răspuns corect astfel:

**1-c; 2-d; 3-b; 4-c; 5-b; 6-c; 7-d; 8-b; 9-a; 10-b; 11-c; 12-c; 13-d; 14-d; 15-c; 16-d; 17-d; 18-a; 19-a; 20-b;**

**Subiectul II – 20 de puncte**

**(5x2=10 puncte)**

a.Se acordă câte 2 puncte pentru fiecare răspuns corect astfel: 1) – pedagogic; (2) – fundamentală; (3) – instructive; (4) – educative; (5) – obiective.

**(4x2,5=10 puncte)**

b.Se acordă câte 2,5 puncte pentru fiecare răspuns corect astfel: 1) – organizarea; (2) – componente; (3) – cerințelor; (4) – dezvoltarea; (5).

**Subiectul III – 21 de puncte**

a.Se acordă **6 puncte** pentru definiţie corectă şi completă. Pentru răspuns parţial complet sau incomplet se acordă 2 puncte. **( 6 puncte)**

b.Se acordă câte 1 punct pentru precizarea corectă a fiecărei etape de elaborare a planului de lecție.

**(4 x 1 = 4 puncte)**

c.Se acordă câte 1 punct pentru menționarea corectă a fiecărei etape de elaborare a planului anual **. (11 x 1 = 11 puncte)**

**Subiectul IV – 29 de puncte**

* 1. Se acordă 1 punct pentru precizarea corectă şi completă a fiecăreia dintre cele opt tendințe de dezvoltare a antrenamentului sportiv contemporan.

**(8x1=8 puncte)**

* 1. Se acordă 4 puncte pentru prezentarea la alegere corectă și completă a patru dintre cele opt tendințe.

**(4 x 4 = 16 puncte)**

**Notă!** Se punctează şi utilizarea adecvată a limbajului de specialitate **(2 puncte**), structura prezentării-introducere, cuprins, concluzii (2 puncte) şi încadrarea eseului în limita minimă de spaţiu precizată (1 punct).

**Barem elaborat de:**

Prof. Tică Dan-Alexandru, Inspectoratul Școlsr Județean Dâmbovița

Prof. Marin Sorin-Gabriel, Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște