Profesor Ramona Popa
Liceul cu Program Sportiv Vaslui

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
CLASA A XII-A

SUBIECTUL I - 20 Puncte

1. Selecţia sportivă reprezintă:

a) capacitatea individului de a-şi însuşi şi a executa cu uşurinţă şi eficienţă un act motric;

b) activitatea organizată a specialiştilor, desfăşurată pe baza unor criterii biologice, psihologice şi pedagogice, în vederea depistării acelor indivizi cu aptitudini deosebite pentru practicarea diferitelor discipline sportive;

c) o aptitudine de excepţie, exprimată într-o anumită direcţie, net superioară aptitudinii medii, nedezvoltată în totalitate.

2. Cantonamentul poate fi organizat sub următoarele forme:

a) de pregătire şi competiţional

b) competiţional şi de refacere

c) de pregătire şi de refacere

3 . Unul dintre tipurile de criterii de selecţie îl constituie:

a) criteriile sociologice;

b) criteriile biologice;

c) criteriile filozofice.

4.Cantonamentul este o formă de pregătire:

a) de dezvoltare a rezistenței

b) centralizată

c) de însușire a tehnicii

5. Sportul este considerat un important factor de:

a) influență ideologică

b) ierarhizare socială

c) sănătate și cultură

6. Scopul esențial al procesului de pregătire sportivă îl reprezintă dezvoltarea:

a) calităților motrice

b) armonioasă a organismului

c) capacității de performanță

7.Capacitățile coordinative desemnează un complex de calități care presupun capacitatea de a:

a) depune un efort de lungă durată
b) învăța rapid mișcări noi
c) realiza mișcări cu amplitudini optime

8. Una dintre tendințele actuale de dezvoltare a antrenamentul sportiv contemporan este:

a) conducerea antrenamentului de un singur specialist competent
b) asigurarea unei pregătiri unilaterale
c) perfecționarea strategiilor de selecție

9. Lecțiile de acomodare favorizează:

a) adaptarea sportivului la condițiile de mediu
b) obișnuirea sportivului cu aparatura de specialitate
c) adaptarea sportivului la cerințele efortului de antrenament

10.Atingerea performanţelor în sport este determinată de:

a) calitatea procesului de antrenament
b) pregătirea centralizată
c) refacerea organismului

11.Obiectivul fundamental al perioadei competiţionale este:

a) câştigarea tuturor concursurilor
b) valorificarea şi menţinerea formei sportive
c) obţinerea de recorduri personale

12. La baza formei sportive stă:

a) importanţa concursului/competiţiei/întrecerii
b) durata perioadei pregătitoare
c) raportul dintre solicitare-oboseală-refacere

13. Perioada pregătitoare se împarte în:

a) etapa de pregătire specifică şi specială
b) etapa perfecţionării combinaţiilor tactice şi teoretice
c) etapa de pregătire generală şi specifică

14. Lecţiile de pregătire integrală sunt specifice etapei:

a) competiţionale
b) de pregătire fizică specifică
c) precompetiţionale

15. Stagiul de pregătire urmăreşte:

a) acomodarea la condiţiile concrete în care se va desfăşura concursul

b) creşterea capacităţii generale de efort

c) refacerea după o perioadă competiţională intensă

16. Altitudinea de cruţare, în cadrul antrenamentului la altitudine, este situată între:

a) 600 m – 900 m

b) 1000 m – 1300 m

c) 1400 m – 1800 m

17. Factorii care condiţionează capacităţile coordinative pot fi de natură:

a) anatomică, fiziologică, psihologică

b) biologică, motrică, psihică

c) motrică, socială, fizică

18. Microciclurile, în funcţie de locul pe care îl au în structura antrenamentului, se clasifică astfel:

a) de antrenament, de apropiere, competiţionale, de refacere

b) de antrenament, de apropiere, precompetiţional, competiţional

c) de antrenament, de bază, competiţional şi de refacere

19. După semnele convenţionale folosite, documentele se clasifică în:

a) istorice, contemporane, tehnice

b) manuscrise, dactilografiate

c) scrise, grafice

20. Planurile în care se desfăşoară cercetarea sportului de performanţă sunt de natură:

a) biologică, socială, psihologică

b) fizică, medicală, socială

c) fiziologică, biologică, socială

Subiectul II - 20 de puncte

Scrieţi pe foaie, informaţia corectă care completează spaţiile libere:

a. Prima formă a planificării, numită … **(1)** …, necesită o elaborare amănunţită a obiectivelor de …. **(2)** … şi de … **(3)** … .

b. Forma de pregătire centralizată, numită … **(4)** …, se organizează în locuri şi în condiţii special amenajate, sub supravegherea permanentă a antrenorului.

c. Metoda prin care se realizează mărirea rezistenţei organismului la îmbolnăviri, numită … **(5)** …, este absolut necesară în cazul sportivilor, deoarece activitatea acestora se desfăşoară de multe ori în condiţii de mediu nefavorabile.

d. Din punct de vedere pedagogic, … **(6)** … reprezintă unitatea didactică fundamentală a oricărui proces instructiv-educativ.

e. Starea superioară de adaptare, numită … **(7)** …, este caracterizată de un complex de factori de natură … **(8)** … , de natură … **(9)** … şi de natură … **(10)** … .

Subiectul III - 20 de puncte

1. Enumeraţi factorii de natură motrica care influenţează capacitătile coordinative. 5p
2. Enumerati tipurile de lectii de baza, in functie de condiţiile în care se desfăşoară pregătirea. 3p
3. Enumeraţi tipurile de microcicluri din antrenamentul sportiv. 4p
4. Precizaţi tipurile de documente de planificare întâlnite în antrenamentul sportiv. 8p

Subiectul IV – 30 PUNCTE

Elaboraţi un eseu de **1-2** pagini cu tema **„Relaţia dintre antrenament şi competiţie în obţinerea performanţei sportive”.** În elaborarea eseului, veţi avea în vedere următoarele repere:

a) definirea antrenamentului sportiv; 1 punct

b) descrierea a patru trăsături ale antrenamentului sportiv; 8 puncte

c) descrierea a patru funcţii ale antrenamentului sportiv; 10 puncte

d) definirea competiţiei sportive; 2 puncte

e) prezentarea rolului competiţiei în pregătirea sportivă; 2 puncte

f) specificarea relaţiei dintre antrenament şi competiţia sportivă. 4 puncte

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

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

BAREM DE CORECTARE -XII

SUBIECTUL I - 20 Puncte

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

Subiectul II - 20 de puncte

Se acordă câte **2 puncte** pentru fiecare răspuns corect, astfel:
(1) – plan anual; **(2)** – instruire; **(3) –** performanţă; **(4)** – cantonament; **(5)** – călire; **(6)** – lecţia; **(7)** – formă sportivă ; **(8)** – biologică; **(9)** – motrică; **(10)** – psihică.

Subiectul III 20 PUNCTE

1. **Se acorda 2,5puncte pentru fiecare factor** **total 5P**
2. **1 punct** pentru fiecare tip de lectie total **3P**
3. **1 punct** pentru fiecare tip de microciclu din antrenamentul sportiv**. total 4P**
4. Se acorda cate 2 puncte pentru fiecare tip de docum(raspuns partial sau incomplet **1 punct**). Total **8p**

Subiectul IV – 30 PUNCTE

Punctaj acordat

g)	definirea antrenamentului sportiv;	1 punct
h)	descrierea a patru trăsături ale antrenamentului sportiv;	8 puncte
i)	descrierea a patru funcţii ale antrenamentului sportiv;	10 puncte
j)	definirea competiţiei sportive;	2 puncte
k)	prezentarea rolului competiţiei în pregătirea sportivă;	2 puncte
l)	specificarea relaţiei dintre antrenament şi competiţia sportivă.	4 puncte

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