

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
CLASA A XII-A

SUBIECTUL I - 20 Puncte

1. Selecția sportivă reprezintă:

- a) capacitatea individului de a-și însuși și a executa cu ușurință și eficiență un act motric;
- b) activitatea organizată a specialiștilor, desfășurată pe baza unor criterii biologice, psihologice și pedagogice, în vederea depistării acelor indivizi cu aptitudini deosebite pentru practicarea diferitelor discipline sportive;
- c) o aptitudine de excepție, exprimată într-o anumită direcție, net superioară aptitudinii medii, nedezvoltată în totalitate.

2. Cantonamentul poate fi organizat sub următoarele forme:

- a) de pregătire și competițional
- b) competițional și de refacere
- c) de pregătire și de refacere

3 . Unul dintre tipurile de criterii de selecție 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 antrenamentului 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 performanțelor în sport este determinată de:

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

11. Obiectivul fundamental al perioadei competiționale este:

- a) câștigarea tuturor concursurilor
- b) valorificarea și menținerea formei sportive
- c) obținerea de recorduri personale

12. La baza formei sportive stă:

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

13. Perioada pregătitoare se împarte în:

- a) etapa de pregătire specifică și specială
- b) etapa perfecționării combinațiilor tactice și teoretice
- c) etapa de pregătire generală și specifică

14. Lecțiile de pregătire integrală sunt specifice etapei:

- a) competiționale
- b) de pregătire fizică specifică
- c) precompetiționale

15. Stagiul de pregătire urmărește:

- a) acomodarea la condițiile concrete în care se va desfășura concursul

- b) creșterea capacității generale de efort
 - c) refacerea după o perioadă competițională intensă
16. Altitudinea de cruțare, 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 condiționează capacitățile coordinative pot fi de natură:
- a) anatomică, fiziologică, psihologică
 - b) biologică, motrică, psihică
 - c) motrică, socială, fizică
18. Microciclurile, în funcție de locul pe care îl au în structura antrenamentului, se clasifică astfel:
- a) de antrenament, de apropiere, competiționale, de refacere
 - b) de antrenament, de apropiere, precompetițional, competițional
 - c) de antrenament, de bază, competițional și de refacere
19. După semnele convenționale folosite, documentele se clasifică în:
- a) istorice, contemporane, tehnice
 - b) manuscrise, dactilografiate
 - c) scrise, grafice
20. Planurile în care se desfășoară cercetarea sportului de performanță sunt de natură:
- a) biologică, socială, psihologică
 - b) fizică, medicală, socială
 - c) fiziologică, biologică, socială

Subiectul II - 20 de puncte

Scrieți pe foaie, informația corectă care completează spațiile libere:

- a.** Prima formă a planificării, numită ... (1) ..., necesită o elaborare amănunțită a obiectivelor de (2) ... și de ... (3)
- b.** Forma de pregătire centralizată, numită ... (4) ..., se organizează în locuri și în condiții special amenajate, sub supravegherea permanentă a antrenorului.
- c.** Metoda prin care se realizează mărirea rezistenței organismului la îmbolnăviri, numită ... (5) ..., este absolut necesară în cazul sportivilor, deoarece activitatea acestora se desfășoară de multe ori în condiții 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) ... și de natură ... (10)

Subiectul III - 20 de puncte

1. Enumerați factorii de natură motrică care influențează capacitățile coordinative. 5p
2. Enumerați tipurile de lecții de bază, în funcție de condițiile în care se desfășoară pregătirea. 3p
3. Enumerați tipurile de microcicluri din antrenamentul sportiv. 4p
4. Precizați tipurile de documente de planificare întâlnite în antrenamentul sportiv. 8p

Subiectul IV – 30 PUNCTE

Elaborați un eseu de **1-2** pagini cu tema **„Relația dintre antrenament și competiție în obținerea performanței sportive”**. În elaborarea eseului, veți 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 funcții ale antrenamentului sportiv; | 10 puncte |
| d) definirea competiției sportive; | 2 puncte |
| e) prezentarea rolului competiției în pregătirea sportivă; | 2 puncte |
| f) specificarea relației dintre antrenament și competiția sportivă. | 4 puncte |

Se punctează și utilizarea adecvată a limbajului de specialitate (**1 punct**), structura prezentării - introducere, cuprins, concluzii (**1 punct**) și încadrarea eseului în limita minimă de spațiu 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) – performanță; (4) – cantonament; (5) – călire; (6) – lecția; (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 funcții ale antrenamentului sportiv; | 10 puncte |
| j) definirea competiției sportive; | 2 puncte |
| k) prezentarea rolului competiției în pregătirea sportivă; | 2 puncte |
| l) specificarea relației dintre antrenament și competiția sportivă. | 4 puncte |

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