

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
TEST
CLASA a XII-a C

Subiectul I – 15 puncte

- A. Scrieți pe foaia de concurs informația corectă care completează spațiile libere. **5 puncte**
Sportul de performanță contemporan este o activitate de(1)..... constituită dintr-un ansamblu de activități(2)....., diferențiate pe ramuri de sport, care vizează(3)..... capacităților morfofuncționale și psihice ale sportivilor, concretizate în(4)..... realizate în forme(5)..... .
- B. Răspundeți pe foaia de concurs următoarelor cerințe. **10 puncte**
1. Enumerați cinci caracteristici ale sportului de performanță contemporan. **5 puncte**
 2. Enumerați cinci tendințe ale antrenamentului sportiv contemporan. **5 puncte**

Subiectul II – 25 puncte

- Răspundeți pe foaia de concurs următoarelor cerințe.
1. Definiți forma sportivă. **5 puncte**
 2. Definiți solicitarea. **5 puncte**
 3. Menționați trei factori obiectivi ai formei sportive. **3 puncte**
 4. Menționați trei factori subiectivi ai formei sportive. **3 puncte**
 5. Menționați perioadele ce trebuie parcurse într-un ciclu de antrenament. **3 puncte**
 6. Enumerați obiectivele perioadei pregătitoare. **6 puncte**

Subiectul III – 30 puncte

- Răspundeți pe foaia de concurs următoarelor cerințe.
1. Definiți structura antrenamentului sportiv. **2,5 puncte**
 2. Precizați regulile ce trebuie respectate în conceperea unui macrociclu. **5 puncte**
 3. Enumerați tipurile de mezocicluri. **5 puncte**
 4. Enumerați tipurile de microcicluri. **4 puncte**
 5. Definiți lecția de antrenament. **2,5 puncte**
 6. Enumerați tipurile de lecții de antrenament. **5 puncte**
 7. Clasificați lecțiile de bază în funcție de obiectivele stabilite. **6 puncte**

Subiectul IV – 20 puncte

- Răspundeți pe foaia de concurs următoarelor cerințe.
1. Definiți antrenamentul sportiv. **5 puncte**
 2. Specificați trăsăturile antrenamentului. **5 puncte**
 3. Enumerați funcțiile antrenamentului sportiv. **5 puncte**
 4. Definiți competiția. **5 puncte**

