

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA NAȚIONALĂ
9 MAI 2024**

**CLASA A X-A
SUBIECTELE DE CONCURS**

- ◆ **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- ◆ **Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.**

Subiectul I **30 de puncte**

A. Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos **(1-10)**, scrieți pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect. **20 de puncte**

1. Jocurile Olimpice antice s-au degradat treptat și au fost interzise în anul 313 î.Hr. de către:
 - a. Arhiducele francez Dumas
 - b. Episcopul englez Ambrozie
 - c. Împăratul roman Teodosiu
 - d. Regele grec Oinomaus
2. Prima ediție a Jocurilor Olimpice de Iarnă a avut loc la Chamonix, în anul:
 - a. 1920
 - b. 1924
 - c. 1928
 - d. 1932
3. Olimpismul modern a fost conceput de:
 - a. Antonio Samaranch
 - b. Dimitris Bikelas
 - c. George Averoff
 - d. Pierre de Coubertin
4. Multilateralitatea antrenamentului asigură:
 - a. dezvoltarea armonioasă a organismului
 - b. dezvoltarea capacității de creație
 - c. dezvoltarea integrării sociale
 - d. intrarea în forma sportivă
5. Una dintre vitaminele hidrosolubile este:
 - a. vitamina A
 - b. vitamina C
 - c. vitamina F
 - d. vitamina K
6. Unul dintre factorii care condiționează forța este:
 - a. mobilitatea desfășurării proceselor nervoase
 - b. rigiditatea și dificultatea în mișcarea articulației
 - c. valoarea unghiulară a segmentelor care lucrează și lungimea mușchilor
 - d. viteza de contracție a mușchiului, în urma excitației nervoase
7. Componentele tacticii sunt:
 - a. acțiunile individuale, colective și cele combinate
 - b. analiza, decizia, execuția, evaluarea
 - c. concepția tactică, planul tactic, acțiunile tactice, sistemul de joc
 - d. încălzirea, partea fundamentală, încheierea, refacerea
8. Rația alimentară reprezintă cantitatea de alimente necesare unui individ pentru menținerea sănătății și satisfacerea nevoilor energetice, plastice și catalitice în:
 - a. 12 ore
 - b. 24 de ore
 - c. 36 de ore
 - d. 48 de ore

9. Ciclul emoțional are 28 de zile și guvernează sistemul nervos, dintre care, următoarele zile sunt critice:
- 1 și 11
 - 1 și 14
 - 1 și 16
 - 1 și 17

10. Sedativul reprezintă:

- o substanță care se formează în organism, în vederea neutralizării unei infecții
- o substanță/un medicament care combate durerea
- o substanță/un medicament care previne sau înlătură infecțiile microbiene
- un medicament sau un alt agent care acționează pentru calmarea anxietății

B. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere. **10 puncte**

- Forța organismului uman constă în capacitatea de a realiza eforturi de ... **(1)** ..., menținere sau cedare în raport cu o rezistență externă sau internă, prin contracția uneia sau a mai multor grupe musculare.
- Metoda specifică măsurării forței palmare poartă numele de ... **(2)** ...
- Forma de depozit sub care se găsesc glucidele în organism, îl reprezintă ... **(3)** ...
- Primul ajutor presupune intervenția rapidă în cazul unui accident, cu scopul de a ameliora suferința și de a ... **(4)** ... complicațiile.
- Competiția sportivă este o formă de organizare a ... **(5)** ..., ce reunește mai multe concursuri pentru sportivi de diferite categorii, cu scopul comparării performanțelor pe baza unor reguli unanim acceptate.

Subiectul al II-lea

30 de puncte

A. Coloana **A** cuprinde denumirea probelor ce se regăseau în programul Jocurilor de la Olimpia, iar coloana **B** semnificația acestora. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**.

10 puncte

A	B
a. cvadriga	1. curse de care
b. diaulos	2. cursa dublă de două stadii
c. dolicos	3. cursa de viteză pe un stadiu
d. dromos	4. lupta cu pumnii goi
e. pancrațiu	5. proba de rezistență pe 12 lungimi de stadiu
	6. un amestec de lupte și pugilat

B. Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe:

20 de puncte

- Precizați două componente ale tehnicii sportive. **4 puncte**
- Menționați două motive, după M. Bouet, pentru care tinerii practică sportul de performanță. **4 puncte**
- Specificați două aspecte ale antrenamentului sportiv, ca proces de adaptare. **4 puncte**
- Numiți două roluri ale lipidelor în organism. **4 puncte**
- Precizați două teste utilizate pentru măsurarea forței. **4 puncte**

Subiectul al III-lea

30 de puncte

Elaborați un eseu de **1-2** pagini cu tema *Metodele de antrenament sportiv*, având în vedere următoarele repere:

- Prezentarea a trei metode verbale utilizate în antrenamentul sportiv. **9 puncte**
- Descrierea celor două forme ale exersării. **6 puncte**
- Prezentarea demonstrației, ca metodă nonverbală. **6 puncte**
- Descrierea celor trei tipuri de pauze utilizate în antrenamentul sportiv, în funcție de durata acestora. **6 puncte**

Notă! Se punctează și utilizarea adecvată a limbajului de specialitate **(1 punct)**, structura prezentării **(1 punct)** și încadrarea eseului în limita de spațiu precizată **(1 punct)**.