

**CONCURSUL NAȚIONAL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR/CATEDRELOR DECLARATE  
VACANTE/REZERVATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

**17 iulie 2019**

**Probă scrisă  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
ANTRENORI**

**Varianta 3**

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de 4 ore.**

**I TÊTEL (30 punct)**

1. Az edzési makrociklust a sportforma elérésének a törvényszerűségei határozzák meg. **15 pont**
- a. Határozzák meg az edzési makrociklust. **3 pont**
  - b. Jellemezzék a kettős és a többszörös szakaszosítást. **8 pont**
  - c. Jelöljenek meg négy olyan szabályt amelyet be kell tartani a edzési makrociklus kidolgozásánál. **4 pont**
2. Az edzés keretén belül a sporttaktika egy olyan alrendszer, amelynek szervező és vezető szerepe van, összhangban szabályozva a többi alrendszert. **15 pont**
- a. Határozzák meg a sporttaktikát. **3 pont**
  - b. Mutassák be a sporttaktika négy alkotó elemét. **12 pont**

**II. TÊTEL (30 punct)**

- A sportedzés eszközei, a felkészülési időszakok alkotó elemei.
- a. Határozzák meg a sportedzés eszközeit. **3 pont**
  - b. Nevezzék meg az eszköz kategóriákat a tevékenység megszervezésének formái szerint. **6 pont**
  - c. Nevezzék meg az eszköz kategóriákat attól függően, hogy milyen célkitűzések eléréséhez vezetnek különböző edzés szerkezetek keretén belül. **6 pont**
  - d. Mutassanak be a c. pontnál megnevezett eszköz kategóriák közül egyet. **15 pont**

**III. TÊTEL (30 punct)**

Adottak az alábbi koordináták: haladó csoport, felkészülési időszak, alapfelkészülési szakasz, szabadon választott sportág.

Határozzanak meg négy tanítási célkitűzést, kettőt a fizikai, kettőt a technikai felkészítésre és dolgozzák ki a tevékenység tartalmát mindegyik célkitűzés megvalósítása érdekében.

A kidolgozásnál kövessék:

- a. a tanítási célkitűzések megfogalmazását, az edzés összetevői számára **4 pont**
- b. a munkaalakzatok pontosítását **4 pont**
- c. a tartalom leírását **12 pont**
- d. az erő kifejtés adagolásának a pontosítását **4 pont**

**Jegyzet:** Pontozzák a szaknyelv használatát is (2 pont) valamint a célkitűzések és az igénybevétel/terhelés közötti összhangot (4 pont).