

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

**CLASA a XI-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

Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos **(1–15)**, scrieți, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect.

1. Prima ediție a Jocurilor Olimpice Moderne a avut loc în anul:
 - a. 1894
 - b. 1896
 - c. 1900
 - d. 1906
2. Primul român ales în Comitetul Internațional Olimpic a fost:
 - a. George A. Plagino
 - b. George Gh. Bibescu
 - c. Pierre de Coubertin
 - d. Th. Georgescu
3. Prima medalie de argint a României la Jocurile Olimpice de vară a fost obținută de:
 - a. Echipa națională de rugby, în 1924
 - b. Henri Rang, călărie, în 1936
 - c. Iosif Sîrbu, tir, în 1952
 - d. Olga Orban-Szabo, scrimă, în 1956
4. În anul 1924, a avut loc prima ediție a Jocurilor Olimpice de iarnă, în localitatea:
 - a. Chamonix
 - b. Lake Placid
 - c. Oslo
 - d. Sapporo
5. Prima medalie de aur a României a fost obținută la ediția a XV-a a Jocurilor Olimpice din anul 1952 de la Helsinki, de către:
 - a. Gheorghe Lichiardopol
 - b. Gheorghe Negrea
 - c. Iosif Sârbu
 - d. Leon Rotman
6. Printre formele de acte legislative din domeniul sportiv, se regăsesc următoarele:
 - a. hotărâri, principii, ordonanțe
 - b. legi, hotărâri, metodologii
 - c. regulamente, metodologii, restructurări
 - d. tradiții, legi, hotărâri
7. Presa sportivă are rolul:
 - a. de a informa cititorii, oferind în principal, date, opinii și comentarii despre cele mai recente evenimente sportive
 - b. de a informa cititorii despre cele mai eficiente metode de antrenament
 - c. de a informa opinia publică în legătură cu cele mai noi descoperiri în domniul artei
 - d. de a forma opinii contradictorii din cadrul procesului instructiv-educativ

8. Cel mai important element care determină trecerea de la un stadiu la altul al antrenamentului sportiv este:
- creșterea treptată a efortului
 - specializarea timpurie
 - valoarea performanței realizate
 - vârsta sportivilor
9. Stadiul I al antrenamentului sportiv are ca obiectiv, cu cel mai mare grad de generalitate, crearea premiselor generale (fundamentale) pentru:
- dezvoltarea intelectuală și artistică
 - dezvoltarea pe termen lung a capacității de performanță
 - efortul din cadrul antrenamentului sportiv
 - formarea unui caracter de învingător
10. Criteriile de selecție biologice – funcționale pot avea următorii parametri de structură:
- capacitate vitală, tensiune arterială
 - compoziția sângelui, echilibru acido-bazic
 - înălțime, greutate
 - rezistența la stres, conduită în conflict
11. Capitolul VI al jurnalului de autocontrol cuprinde:
- datele de identificare
 - evidența conținutului fiecărei lecții
 - graficul de control al activității funcționale
 - planul de antrenament întocmit de antrenor
12. Starea de nutriție se definește ca:
- ansamblul alimentelor de bază pe care individul trebuie să le achiziționeze
 - cheltuiala energetică pe care organismul trebuie să o suporte în cadrul eforturilor de diferite tipuri
 - proporția echilibrată a factorilor antrenamentului sportiv
 - totalitatea reacțiilor ce se produc în organism după digestia și absorbția alimentelor în intestine
13. Luxațiile se caracterizează prin:
- întinderea fibrelor musculare
 - nedeplasarea suprafețelor articulare din poziția lor anatomică normală
 - scoaterea suprafețelor articulare din poziția lor anatomică normală
 - tulburări și leziuni locale și generale
14. Printre măsurile de prim ajutor în cazul fracturilor închise întâlnim:
- pansament compresiv
 - repoziționarea capetelor osoase implicate în fractură
 - aplicarea infiltrațiilor cu novocaină în zona afectată
 - imobilizarea osului fracturat în poziția în care se găsește
15. În cazul folosirii procedurii „cu intervale” pentru dezvoltarea rezistenței, durata medie a pauzei este cuprinsă între:
- 15 – 35 secunde
 - 45 – 90 secunde
 - 100 – 120 secunde
 - 130 – 160 secunde

Subiectul al II-lea

30 de puncte

A. Selecția în sport reprezintă un proces (activitate) desfășurat pe parcursul întregii pregătiri sportive.

15 puncte

- | | |
|--|----------|
| 1. Definiți selecția în sport. | 3 puncte |
| 2. Prezentați cele trei etape ale selecției. | 6 puncte |
| 3. Precizați cele patru criterii de selecție. | 4 puncte |
| 4. Menționați doi parametri de structură fizici. | 2 puncte |

B. Coloana **A** cuprinde unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național, iar coloana **B**, atribuțiile corespunzătoare fiecărei unități. Scrieți pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**. **15 puncte**

A	B
1. Agenția Națională pentru Sport	a. structuri sportive de interes național, persoane juridice de drept privat, de utilitate publică, autonome, neguvernamentale, apolitice și fără scop lucrativ, constituite prin asocierea cluburilor sportive și asociațiilor județene, pe ramuri sportive
2. Federațiile sportive naționale	b. asociație de interes național, persoană juridică de drept privat, de utilitate publică, autonomă, nonprofit, neguvernamentală, apolitică și fără scop lucrativ care se organizează și funcționează în baza statutului propriu, elaborat în conformitate cu prevederile Cartei Olimpice
3. Centrele Naționale Olimpice de Pregătire a Juniorilor	c. organ al administrației publice centrale de specialitate, care coordonează activitatea din domeniul educației fizice și sportului, cu excepția activității de educație fizică și sport din unitățile și instituțiile de învățământ și cu excepția activității de educație fizică și sport din unitățile militare și de învățământ militar
4. Comitetul Olimpic și Sportiv Român	d. organ de specialitate, instituție publică autonomă cu personalitate juridică în subordinea Ministerului Educației și Cercetării, pe durată nelimitată
5. Federația Sportului Școlar și Universitar	e. structuri sportive, persoane juridice de drept privat, autonome, neguvernamentale, apolitice și fără scop lucrativ, constituite prin asocierea cluburilor sportive profesionale pe ramuri sportive f. structuri sportive care au drept scop selecționarea și pregătirea centralizată a sportivilor juniori, în vederea obținerii performanțelor sportive potrivit specificului disciplinelor sportive, cât și promovarea acestora spre înalta performanță

Subiectul al III-lea

30 de puncte

Elaborați un eseu de **1-2** pagini, cu tema *Măsuri de prim ajutor în situații de oboseală cauzată de căldură, arsuri și insolație*. În elaborarea eseului, veți avea în vedere următoarele repere:

- | | |
|--|-----------|
| a. Menționarea celor șase măsuri implicate în tratamentul oboselii cauzate de căldură. | 12 puncte |
| b. Clasificarea arsurilor. | 3 puncte |
| c. Descrierea gradelor de arsuri ale pielii. | 6 puncte |
| d. Prezentarea efectelor generale ale insolației, produse în organism. | 4 puncte |

Notă! Se punctează și utilizarea adecvată a limbajului de specialitate (**2 puncte**), structura prezentării (**1 punct**) și încadrarea eseului în limita de spațiu precizată (**2 puncte**).