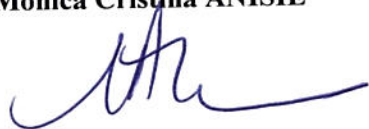


Nr. 2868/06.02 2012

AVIZAT  
SECRETAR GENERAL ADJUNCT,  
Monica Cristina ANISIE



SE APROBĂ  
SECRETAR DE STAT,  
Iulia Adriana Oana BADEA



## Regulament specific privind organizarea și desfășurarea Olimpiadei de Pregătire Sportivă Teoretică

### Capitolul I

#### Dispoziții generale

**Art.1.** Prezentul regulament definește cadrul specific de organizare și desfășurare a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică, numită în continuare Olimpiada, și este elaborat conform prevederilor *Metodologiei-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare*, aprobată prin ordinul ministrului educației, cercetării, tineretului și sportului nr. 3035/10.01.2012.

**Art.2.** Olimpiada are rolul de a stimula activitatea de performanță teoretică a elevilor sportivi și oferă suportul educativ prin:

- a) interpretarea științifică a problematicii activităților sportive de performanță;
- b) utilizarea terminologiei specifice sportului de performanță;
- c) operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice antrenamentului sportiv;
- d) corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice disciplinelor sportive practicate;
- e) utilizarea adecvată de metode și tehnici specifice investigării, interpretării și evaluării/autoevaluării nivelului de pregătire sportivă;

**Art.3.** Olimpiada se organizează pentru elevii claselor a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a, filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările.

**Art.4.** Olimpiada se desfășoară în următoarele etape: pe școală, județeană/a municipiului București și națională. Pentru toate etapele, timpul de lucru va fi de 3 ore.

**Art.5** (1) Participarea elevilor la Olimpiadă este individuală.

(2) Nu se admite participarea elevilor de la clasele superioare la clasele inferioare sau de la clasele inferioare la clasele superioare.

**Art.6.** Programele pentru Olimpiadă, la toate etapele de desfășurare și pentru fiecare an de studiu, sunt incluse în Anexa nr.1, care face parte integrantă din prezentul regulament.

**Capitolul II**  
**Organizarea și desfășurarea**  
**Olimpiadei de Pregătire Sportivă Teoretică**

**Secțiunea 1**

**Etapa pe școală**

- Art.7.** (1) Etapa pe școală se desfășoară în luna februarie a fiecărui an școlar, la o dată stabilită de către Comisia de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, numită prin decizie a conducătorului unității de învățământ și care cuprinde cel puțin 2 profesori de specialitate și un secretar. Calitatea de președinte revine directorului unității de învățământ preuniversitar.
- (2) Elevii pot participa la această etapă pe baza opțiunilor lor, centralizate la nivelul unităților de învățământ.
- (3) Subiectele de concurs sunt elaborate de comisia de organizare și evaluare pentru etapa pe școală.
- (4) Pentru elevii care solicită subiectele traduse în limbile minorităților, traducerea se face în dimineața zilei în care are loc proba scrisă.
- (5) Profesorii evaluatori vor fi cadrele didactice care predau disciplina în unitatea de învățământ de la care provin elevii.
- (6) Răspunderea pentru calitatea și obiectivitatea evaluării la etapele pe școală revine comisiei de organizare și evaluare pentru etapa pe școală.
- (7) Lista elevilor calificați la etapa județeană va fi afișată la avizierul unității de învățământ unde s-a desfășurat etapa, în maximum 4 zile de la data desfășurării.
- (8) În cazul în care consideră că lucrările lor nu au fost notate conform baremelor, elevii pot sesiza comisia de organizare și evaluare pentru etapa pe școală, prin depunerea de contestații. Contestațiile sunt depuse personal de către elevi la secretariatul unității de învățământ, în termen de 24 de ore de la afișarea rezultatelor.
- (9) Lucrările vor fi reevaluate de către profesori evaluatori care nu au participat la evaluarea inițială, desemnați de către comisia de organizare și evaluare pentru etapa pe școală. Punctajele acordate în urma reevaluărilor devin punctaje finale numai dacă între punctajul inițial și cel obținut la reevaluare este o diferență mai mare sau egală cu 10 puncte. Pentru lucrările care, la evaluarea inițială, au obținut între 91 și 100 de puncte, punctajul final este cel acordat la reevaluare.
- (10) Afișarea rezultatelor după contestații se face în termen de 24 de ore de la depunerea contestațiilor.

**Secțiunea a 2-a**

**Etapa județeană/a municipiului București**

- Art.8.** (1) Etapa județeană/a municipiului București se desfășoară în luna martie a fiecărui an școlar, la o dată stabilită de către comisia de organizare și evaluare pentru etapa județeană/a municipiului

București, comisie propusă de consiliul consultativ al disciplinei și numită prin decizie a inspectorului școlar general.

(2) Elevii care vor participa la această etapă sunt selecționați în urma susținerii probei scrise la etapa pe școală.

(3) Criteriile de calificare, punctajul minim și numărul elevilor calificați la etapa județeană/a municipiului București sunt stabilite de către comisia de organizare și evaluare pentru etapa județeană/a municipiului București.

(4) Pentru etapa județeană/a municipiului București, subiectele de concurs sunt elaborate de comisia de organizare și evaluare pentru etapa județeană/a municipiului București.

(5) Răspunderea pentru întocmirea documentelor specifice acestei etape revine comisiei de organizare și evaluare pentru etapa județeană/a municipiului București.

(6) Răspunderea pentru calitatea și obiectivitatea evaluării la etapa județeană/a municipiului București revine profesorilor evaluatori.

(7) Pentru elevii care solicită subiectele traduse în limbile minorităților, traducerea se face în dimineața zilei în care are loc proba scrisă, de către o comisie formată din profesori de specialitate care nu au elevi în concurs, desemnați de către comisia de organizare și evaluare a etapei, dintre membrii comisiei de organizare și evaluare pentru etapa județeană/a municipiului București.

**Art.9.** (1) Comisia de organizare și evaluare pentru etapa județeană/a municipiului București stabilește, cu maximă responsabilitate, criteriile obiective de departajare pentru candidații care au obținut punctaje egale și se află în situația calificării pentru etapa națională. Aceste criterii vor fi consemnate în procesul-verbal al întâlnirii de lucru a comisiei și vor fi afișate la avizierul unității de învățământ unde se desfășoară proba scrisă, înainte de începerea acesteia.

(2) Listele cu rezultatele obținute de către elevi și lista elevilor calificați la etapa națională se vor afișa la avizierul unității de învățământ în care se desfășoară etapa județeană/a municipiului București, în termen de 48 de ore de la data desfășurării etapei.

(3) În cazul în care consideră că lucrările lor nu au fost notate conform baremelor, elevii pot depune contestații. Contestațiile sunt depuse personal de către elevi la secretariatul comisiei, în termen de 24 de ore de la afișarea rezultatelor.

(4) Lucrările vor fi reevaluate de către alți doi profesori evaluatori, numiți de către președintele comisiei de organizare și evaluare pentru etapa județeană/a municipiului București. Punctajele acordate în urma reevaluărilor devin punctaje finale numai dacă între punctajul inițial și cel obținut la reevaluare este o diferență mai mare sau egală cu 10 puncte. Pentru lucrările care, la evaluarea inițială au obținut între 91 și 100 de puncte, punctajul final este cel acordat la reevaluare.

(5) Afișarea rezultatelor după contestații se face în termen de 24 de ore de la depunerea contestațiilor.

(6) Criteriile de calificare și numărul de locuri alocate pentru etapa superioară sunt comunicate elevilor, prin afișare la fiecare unitate școlară și la școala unde se va desfășura etapa, cu cel puțin 5 zile înainte de desfășurarea acesteia.

### **Secțiunea a 3-a**

#### **Etapa națională**

**Art.10.** Etapa națională a Olimpiadei se desfășoară la data stabilită prin Calendarul olimpiadelor naționale școlare, document elaborat la nivelul Ministerului Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului.

**Art.11.** (1) La etapa națională a Olimpiadei se califică, pentru fiecare an de studiu, câștigătorul etapei județene, iar din municipiul București primii trei clasați la etapa municipală.

(2) Tabelul nominal cu elevii calificați la etapa finală, cuprinzând datele din Anexa nr.2 a prezentului regulament, vor fi transmise atât la Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului, cât și la inspectoratul școlar organizator, prin fax și e-mail, de către inspectorul școlar de educație fizică și sport, în termen de 5 zile de la data desfășurării etapei județene/a municipiului București.

(3) Subiectele și baremele de evaluare și notare vor fi elaborate de grupul de lucru format din membri ai Comisiei Centrale a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică, desemnați de către președintele acestei comisii.

**Art.12.** (1) Comisia Centrală a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică își va începe activitatea în ziua premergătoare probei de concurs și va asigura și traducerea subiectelor în limbile minorităților, dacă există solicitări scrise ale elevilor în acest sens.

(2) Pentru elevii care solicită subiectele traduse în limbile minorităților, traducerea se face în dimineața zilei în care are loc proba scrisă, de către o comisie formată din profesori de specialitate care nu au elevi în concurs.

(3) Comisia Centrală a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică va verifica corectitudinea subiectelor și a baremelor de evaluare și notare în dimineața zilei de concurs. Se va lucra pe subcomisii, stabilite pe ani de studii.

(4) Evaluarea lucrărilor elevilor se va realiza în după-amiaza zilei de concurs și în cursul zilei următoare, pe ani de studiu, de către doi profesori evaluatori – unul din învățământul preuniversitar și unul din învățământul universitar. Cei doi profesorii evaluatori, care evaluează la aceeași an de studiu, își vor desfășura activitatea în săli de clase diferite.

(5) Președintele Comisiei Centrale a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică primește borderourile de notare de la fiecare profesor evaluator, calculează media punctajelor obținute în urma celor două evaluări pentru fiecare lucrare și stabilește punctajul final. Diferența dintre punctajele celor doi evaluatori nu poate fi mai mare de 10 puncte. În cazul în care se constată o diferență mai mare de 10 puncte, la aceeași lucrare, lucrarea respectivă va fi reevaluată de către profesorii evaluatori, în prezența președintelui comisiei.

(6) În termen de 24 de ore de la data desfășurării probei, se vor afișa, la avizierul unității de învățământ în care se desfășoară etapa națională, listele cu rezultatele obținute de către elevi.

(7) În cazul în care consideră că lucrările lor nu au fost notate conform baremelor, elevii pot sesiza Comisia Centrală a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică, prin depunerea de contestații. Contestațiile sunt depuse personal de către elevi la secretariatul comisiei, în termen de 4 ore de la afișarea rezultatelor.

(8) Lucrările vor fi reevaluate de către alți doi profesori evaluatori, numiți de către președintele Comisiei Centrale a olimpiadei de pregătire sportivă teoretică.

(9) Contestațiile sunt admise în cazul în care diferența dintre punctajul acordat inițial și cel obținut la reevaluare este mai mare sau egală cu 10 puncte. Pentru lucrările care, la evaluarea inițială au obținut între 91 și 100 de puncte, punctajul final este cel acordat la reevaluare.

### **Capitolul III**

#### **Dispoziții finale**

**Art.13.** Echipa județeană/a municipiului București participantă la etapa națională a Olimpiadei va fi însoțită de un cadru didactic care predă disciplina Pregătire Sportivă Teoretică.

**Art.14.** Toți profesorii care participă la elaborarea subiectelor pentru olimpiadă, a baremelor de evaluare și notare și la evaluarea lucrărilor, vor da o declarație scrisă în care vor menționa că nu au elevi, pe care i-au pregătit, înscriși în concurs la clasele pentru care au fost desemnați și că asigură secretul subiectelor și al baremelor de evaluare și notare întocmite de către comisie.

**Art.15.** Toate informațiile privitoare la organizarea și desfășurarea Olimpiadei vor fi făcute publice numai de către președinții/președinții executivi/ vicepreședinții comisiilor.

**Art.16.** Profesorul delegat pentru a însoți lotul olimpic la etapa națională răspunde în privința supravegherii elevilor pe toată perioada deplasării acestora la/de la etapa națională a olimpiadei și în timpul desfășurării acesteia.

**Art.17.** (1) După stabilirea listei elevilor care participă la etapa națională, fiecare inspector școlar de specialitate va organiza, la nivelul inspectoratului școlar, o întâlnire cu elevii calificați pentru etapa națională, cu profesorii însoțitori și cu părinții elevilor minori, în vederea instruirii acestora pentru participarea la etapa națională.

(2) Elevii participanți la fiecare etapă a olimpiadei se vor prezenta la concurs având asupra lor carnetul de elev cu fotografie, ștampilat pentru anul școlar în curs, sau cartea de identitate, ca document necesar profesorilor asistenți pentru verificarea identității concurenților.

(3) Elevii participanți la etapa națională a olimpiadei vor avea asupra lor și avizul epidemiologic eliberat de medicul de familie cu cel mult 48 de ore înainte de începerea competiției.

**Art.18.** În cazul în care familia unui elev dorește să-l însoțească la etapa națională, inspectorul școlar de specialitate va solicita părinților o declarație pe propria răspundere, prin care aceștia iau la cunoștință programul olimpiadei și își asumă respectarea acestuia, precum și supravegherea elevului.

**Art.19.** Elevii participanți la etapa națională a olimpiadei au obligația de a respecta normele de comportament stabilite, suportând consecințele stipulate în Art. 64 din *Metodologia de organizare și desfășurare a olimpiadelor și concursurilor școlare*, în cazul comiterii de abateri.

**Art. 20.** (1) Toți elevii participanți la etapa națională vor primi o diplomă de participare, concepută și realizată de inspectoratul școlar organizator.

(2) Profesorii însoțitori ai elevilor de la etapa națională din fiecare județ vor primi o adeverință de participare, eliberată de inspectoratul școlar județean organizator.

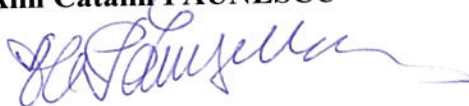
**DIRECTOR GENERAL,  
Liliana PREOTEASA**



**DIRECTOR,  
Mihaela Tania SANDU**



**INSPECTOR GENERAL,  
Alin Cătălin PĂUNESCU**



**PROGRAMELE  
PENTRU OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ**

<b>CONȚINUTURILE PROGRAMELOR</b>	
<b>PERIOADA DE DESFĂȘURARE</b>	<b>Clasa a IX-a</b>
<b>ETAPA</b> <b>PE ȘCOALĂ</b>	<b>Clasa a IX-a</b>
<b>februarie</b>	<b>Clasa a X-a</b>
<b>februarie</b>	<b>Clasa a XI-a</b>
<b>februarie</b>	<b>Clasa a XII-a</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacitatea motrică</li> <li>▪ Capacitatea de performanță</li> <li>▪ Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului</li> <li>▪ Efortul în antrenamentul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiția efortului</li> <li>- Parametrii efortului</li> <li>- Caracteristicile și orientarea efortului</li> <li>- Relația efort- oboseală- refacere</li> </ul> </li> <li>▪ Mijloacele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probleme generale privind efortul fizic</li> <li>- Mijloace de dezvoltare a capacității de performanță</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Principiile și cerințele antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principiile antrenamentului sportiv</li> <li>- Principiul adaptării la solicitări progresive</li> <li>- Principiul compensării și supracompensării sau al restabilirii</li> <li>- Principiul ciclicității antrenamentului</li> <li>- Principiul individualizării</li> <li>- Principiul motivației</li> <li>- Cerințele antrenamentului sportiv</li> </ul> </li> <li>- Specializarea aprofundată a pregătirii și orientarea spre înalta performanță</li> <li>- Asigurarea polivalenței antrenamentului</li> <li>- Menținerea nivelului de pregătire</li> <li>- Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat</li> <li>- Programarea eforturilor cu tendință spre intens și maxim</li> <li>▪ Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodele verbale</li> <li>- Metodele nonverbale</li> <li>- Metodele antrenamentului sportiv</li> <li>- Metode bazate pe relația efort- odihnă</li> <li>- Metode bazate pe relația parte-într-eg</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul I. Antrenamentul de bază orientat în funcție de specificul ramurii de sport</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al II-lea. Antrenamentul constructiv specializat</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al III-lea. Antrenamentul orientat spre înalta performanță</li> <li>- Conținutul antrenamentului în stadiul al IV-lea</li> <li>▪ Selecția în sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiția selecției</li> <li>- Etapele selecției</li> <li>- Modelul de selecție</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Forma sportivă și periodizarea antrenamentului: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma sportivă</li> <li>- Periodizarea antrenamentului</li> </ul> </li> <li>▪ Structura antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generalități</li> <li>- Stabilirea unităților structurale</li> <li>- Macro ciclul în antrenamentul sportiv</li> <li>- Mezociclurile în antrenamentul sportiv</li> <li>- Microciclurile în antrenamentul sportiv</li> <li>- Lecția de antrenament</li> </ul> </li> <li>▪ Planificarea antrenamentului sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planul anual de antrenament</li> <li>- Planul de pregătire pe mezociclu</li> <li>- Planul de pregătire pe microciclu</li> <li>- Planul de lecție</li> </ul> </li> </ul>
--	---	---	---	--



<b>JUDEȚEANĂ</b>	<b>martie</b>	<p>▪ <b>Sportul – fenomen social:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice</i></li> <li>- <i>Apariția și evoluția sportului</i></li> <li>- <i>Concepția despre sport</i></li> <li>- <i>Coordonatele de definiție ale sportului</i></li> <li>- <i>Funcțiile sportului</i></li> <li>- <i>Obiectivele sportului</i></li> </ul> <p>▪ <b>Educație fizică și sport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Noțiunile de bază și cele specifice domeniului sportului</i></li> </ul> <p>▪ <b>Disciplinele sportive practice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Aspecte generale și particulare referitoare la disciplina sportivă de specializare</i></li> </ul> <p>▪ <b>Capacitatea motrică</b></p> <p>▪ <b>Capacitatea de performanță</b></p> <p>▪ <b>Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului</b></p> <p>▪ <b>Efortul în antrenamentul sportiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiția efortului</i></li> <li>- <i>Parametrii efortului</i></li> <li>- <i>Caracteristicile și orientarea efortului</i></li> <li>- <i>Relația efort- oboseală- refacere</i></li> </ul> <p>▪ <b>Mijloacele antrenamentului sportiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Probleme generale privind efortul fizic</i></li> <li>- <i>Mijloace de dezvoltare a capacității de performanță</i></li> </ul>	<p>▪ <b>Jocurile Olimpice antice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea Jocurilor Olimpice antice</i></li> <li>- <i>Olimpia, atletii, jocurile</i></li> </ul> <p>▪ <b>Jocurile Olimpice moderne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Renașterea Jocurilor Olimpice</i></li> </ul> <p>▪ <b>Olimpismul</b></p> <p>▪ <b>Elemente de conținut ale antrenamentului sportiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pregătirea tehnică</i></li> <li>- <i>Pregătirea tactică</i></li> <li>- <i>Pregătirea fizică</i></li> <li>- <i>Pregătirea psihologică</i></li> <li>- <i>Pregătirea teoretico-metodică</i></li> <li>- <i>Note comune și diferențiale ale elementelor de conținut specifice antrenamentului sportiv</i></li> </ul> <p>▪ <b>Principiile și cerințele antrenamentului sportiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Principiile antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Principiul adaptării la solicitări progresive</i></li> <li>- <i>Principiul compensării și supracompensării sau al restabilirii</i></li> <li>- <i>Principiul ciclicității antrenamentului</i></li> <li>- <i>Principiul individualizării</i></li> <li>- <i>Principiul motivației</i></li> <li>- <i>Cerințele antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Specializarea aprofundată a pregătirii</i></li> </ul>	<p>▪ <b>România în competițiile sportive:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Începuturile olimpismului în România</i></li> <li>- <i>România la JO moderne sportive internaționale</i></li> </ul> <p>▪ <b>Mijloace de informare din domeniul sportiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Presa sportivă</i></li> <li>- <i>Publicații de specialitate</i></li> <li>- <i>Legislația domeniului sportiv</i></li> <li>- <i>Internetul</i></li> </ul> <p>▪ <b>Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Generalități privind caracterul stadial al antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul I. Antrenamentul de bază orientat în funcție de specificul ramurii de sport</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul al II-lea. Antrenamentul constructiv specializat</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul al III-lea. Antrenamentul orientat spre înalta performanță</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul al IV-lea</i></li> </ul> <p>▪ <b>Selecția în sport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiția selecției</i></li> </ul>	<p>▪ <b>Sportul de performanță contemporan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiție, perspective și funcții</i></li> <li>- <i>Caracteristicile sportului de performanță contemporan</i></li> <li>- <i>Tendențe în antrenamentul sportiv contemporan</i></li> </ul> <p>▪ <b>Comunicare și informare în sport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Termeni de specialitate</i></li> <li>- <i>Surse de documentare scrise și audiovizuale</i></li> <li>- <i>Informare și comunicare pe internet</i></li> </ul> <p>▪ <b>Relația dintre pregătire, competiție și refacere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Antrenamentul și competiția</i></li> <li>- <i>Relația antrenament- competiție-refacere</i></li> </ul> <p>▪ <b>Forma sportivă și periodizarea antrenamentului:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Forma sportivă</i></li> <li>- <i>Periodizarea antrenamentului</i></li> </ul> <p>▪ <b>Structura antrenamentului sportiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Generalități</i></li> <li>- <i>Stabilirea unităților structurale</i></li> <li>- <i>Macro ciclul în antrenamentul sportiv</i></li> <li>- <i>Mezociclurile în antrenamentul sportiv</i></li> <li>- <i>Microciclurile în antrenamentul sportiv</i></li> <li>- <i>Lecția de antrenament</i></li> </ul>
------------------	---------------	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mijloacele de antrenament sau de lecție</i></li> <li>- <i>Mijloacele competiționale</i></li> <li>- <i>Mijloacele de refacere a capacității de efort</i></li> <li>▪ <i>Igiena individuală:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Igiena pielii, a părului și a unghiilor</i></li> <li>- <i>Igiena gurii, nasului, ochilor și urechilor</i></li> <li>- <i>Igiena echipamentului</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><i>și orientarea spre înalta performanță</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Asigurarea polivalenței antrenamentului</i></li> <li>- <i>Menținerea nivelului de pregătire</i></li> <li>- <i>Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat</i></li> <li>- <i>Programarea eforturilor cu tendință spre intens și maxim</i></li> <li>▪ <i>Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Metodele verbale</i></li> <li>- <i>Metodele nonverbale</i></li> <li>- <i>Metodele antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația efort-odihnă</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația parte-întreg</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Bioritm și performanța sportivă</i></li> <li>▪ <i>Consumul energetic și tipuri de rații alimentare</i></li> <li>▪ <i>Igiena materialelor, instalațiilor și a bazelor sportive</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Etapele selecției</i></li> <li>- <i>Modelul de selecție</i></li> <li>- <i>Jurnalul de autocontrol</i></li> <li>▪ <i>Consumul energetic:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Principii alimentare</i></li> <li>- <i>Rația alimentară, regimul alimentar și caracterul rațional al alimentației</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Planificarea antrenamentului sportiv:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Planul anual de antrenament</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe mezinoclu</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe microciclu</i></li> <li>- <i>Planul de lecție</i></li> </ul> </li> <li>▪ <b>Forme de pregătire centralizată organizate în condiții naturale speciale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Forme de pregătire centralizată</i></li> <li>- <i>Antrenamentul la altitudine</i></li> <li>- <i>Antrenamentul în condiții variate de temperatură</i></li> </ul> </li> <li>▪ <b>Metode și tehnici de dezvoltare a capacităților coordinative:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Capacitățile coordinative: definiții și forme de manifestare</i></li> <li>- <i>Componentele capacității coordinative</i></li> <li>- <i>Factorii care condiționează capacitățile coordinative</i></li> </ul> </li> </ul>
<p><b>NAȚIONALĂ</b></p>	<p><b>conform calendarului național</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sportul – fenomen social:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice</i></li> <li>- <i>Apariția și evoluția sportului</i></li> <li>- <i>Concepția despre sport</i></li> <li>- <i>Coordonatele de definiție ale sportului</i></li> <li>- <i>Funcțiile sportului</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Jocurile Olimpice antice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Originea Jocurilor Olimpice antice</i></li> <li>- <i>Olimpia, atleții, jocurile moderne:</i></li> <li>- <i>Renășterea Jocurilor Olimpice</i></li> </ul> </li> <li>▪ <b>Olimpismul</b></li> <li>▪ <b>Elemente de conținut ale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>România în competițiile sportive:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Începuturile olimpismului în România</i></li> <li>- <i>România la JO moderne sportive internaționale</i></li> </ul> </li> <li>▪ <b>Mijloace de informare din domeniul sportiv:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Presa sportivă</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sportul de performanță contemporan:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiție, perspective și funcții</i></li> <li>- <i>Caracteristicile sportului de performanță contemporan</i></li> <li>- <i>Tendențe în antrenamentul sportiv contemporan</i></li> </ul> </li> <li>▪ <b>Comunicare și informare</b></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Obiectivele sportului</i></li> <li>▪ <b>Educație fizică și sport:</b></li> <li>- <i>Noțiunile de bază și cele specifice domeniului sportului</i></li> <li>▪ <b>Disciplinele sportive practice:</b></li> <li>- <i>Aspecte generale și particulare referitoare la disciplina sportivă de specializare</i></li> <li>▪ <b>Capacitatea motrică</b></li> <li>▪ <b>Capacitatea de performanță</b></li> <li>▪ <b>Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului</b></li> <li>▪ <b>Efortul în antrenamentul sportiv:</b></li> <li>- <i>Definiția efortului</i></li> <li>- <i>Parametrii efortului</i></li> <li>- <i>Caracteristicile și orientarea efortului</i></li> <li>- <i>Relația efort- oboseală- refacere</i></li> <li>▪ <b>Mijloacele antrenamentului sportiv:</b></li> <li>- <i>Probleme generale privind efortul fizic</i></li> <li>- <i>Mijloace de dezvoltare a capacității de performanță</i></li> <li>- <i>Mijloacele de antrenament sau de lecție</i></li> <li>- <i>Mijloacele competiționale</i></li> <li>- <i>Mijloacele de refacere a capacității de efort</i></li> <li>▪ <b>Igiena individuală:</b></li> <li>- <i>Igiena pielii, a părului și a unghiilor</i></li> <li>- <i>Igiena gurii, nasului, ochilor și urechilor</i></li> </ul>	<p><b>antrenamentului sportiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pregătirea tehnică</i></li> <li>- <i>Pregătirea tactică</i></li> <li>- <i>Pregătirea fizică</i></li> <li>- <i>Pregătirea psihologică</i></li> <li>- <i>Pregătirea teoretico-metodică</i></li> <li>- <i>Note comune și diferențiale ale elementelor de conținut specifice antrenamentului sportiv</i></li> <li>▪ <b>Principiile și cerințele antrenamentului sportiv:</b></li> <li>- <i>Principiile antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Principiul adaptării la solicitări progresive</i></li> <li>- <i>Principiul compensării și supracompensării sau al restabilirii</i></li> <li>- <i>Principiul ciclicității antrenamentului</i></li> <li>- <i>Principiul individualizării</i></li> <li>- <i>Principiul motivației</i></li> <li>- <i>Cerințele antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Specializarea aprofundată a pregătirii și orientarea spre înalta performanță</i></li> <li>- <i>Asigurarea polivalenței antrenamentului</i></li> <li>- <i>Menținerea nivelului de pregătire</i></li> <li>- <i>Adaptarea progresivă la tipul de solicitare programat</i></li> <li>- <i>Programarea eforturilor cu tendință spre intens și</i></li> </ul>	<p><b>în sport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Termeni de specialitate</i></li> <li>- <i>Surse de documentare scrise și audiovizuale</i></li> <li>- <i>Informare și comunicare pe internet</i></li> <li>▪ <b>Relația dintre pregătire, competiție și refacere:</b></li> <li>- <i>Antrenamentul și competiția</i></li> <li>- <i>Relația antrenament- competiție-refacere</i></li> <li>▪ <b>Forma sportivă și periodizarea antrenamentului:</b></li> <li>- <i>Forma sportivă</i></li> <li>- <i>Periodizarea antrenamentului</i></li> <li>▪ <b>Structura antrenamentului sportiv:</b></li> <li>- <i>Generalități</i></li> <li>- <i>Stabilirea unităților structurale</i></li> <li>- <i>Macrociclul în antrenamentul sportiv</i></li> <li>- <i>Mezociclurile în antrenamentul sportiv</i></li> <li>- <i>Microciclurile în antrenamentul sportiv</i></li> <li>- <i>Lecția de antrenament</i></li> <li>▪ <b>Planificarea antrenamentului sportiv:</b></li> <li>- <i>Planul anual de antrenament</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe mezociclu</i></li> <li>- <i>Planul de pregătire pe microciclu</i></li> <li>- <i>Planul de lecție</i></li> <li>▪ <b>Forme de pregătire</b></li> </ul>	<p><b>Publicații de specialitate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Legislația domeniului sportiv</i></li> <li>- <i>Internetul</i></li> <li>▪ <b>Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă:</b></li> <li>- <i>Generalități privind caracterul stadiului antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul I. Antrenamentul de bază orientat în funcție de specificul ramurii de sport</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul al II-lea. Antrenamentul constructiv specializat</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul al III-lea. Antrenamentul orientat spre înalta performanță</i></li> <li>- <i>Conținutul antrenamentului în stadiul al IV-lea</i></li> <li>▪ <b>Selecția în sport:</b></li> <li>- <i>Definiția selecției</i></li> <li>- <i>Etapetele selecției</i></li> <li>- <i>Modelul de selecție</i></li> <li>▪ <b>Jurnalul de autocontrol</b></li> <li>▪ <b>Consumul energetic:</b></li> <li>- <i>Principii alimentare</i></li> <li>- <i>Rația alimentară, regimul alimentar și caracterul rațional al alimentației</i></li> <li>▪ <b>Măsuri de prim ajutor</b></li> <li>- <i>Tulburări și leziuni</i></li> </ul>
--	--	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Igiena echipamentului</i></li> <li>▪ <i>Protecția individuală</i></li> <li>▪ <i>Viteza-calitate motrică de bază:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiția vitezei</i></li> <li>- <i>Factorii care condiționează viteza</i></li> <li>- <i>Formele de manifestare a vitezei</i></li> <li>- <i>Aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei</i></li> <li>- <i>Metode și tehnici de evaluare a vitezei</i></li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>maxim</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Metodele verbale</i></li> <li>- <i>Metodele nonverbale</i></li> <li>- <i>Metodele antrenamentului sportiv</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația efort-odihnă</i></li> <li>- <i>Metode bazate pe relația parte-intreg</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Bioritmul și performanța sportivă</i></li> <li>▪ <i>Consumul energetic și tipuri de rații alimentare</i></li> <li>▪ <i>Igiena materialelor, instalațiilor și a bazelor sportive</i></li> <li>▪ <i>Măsuri de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii</i></li> <li>▪ <i>Teoria și metodică dezvoltării forței</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiția forței</i></li> <li>- <i>Factorii care influențează forța musculară</i></li> <li>- <i>Formele de manifestare și factorii specifici care condiționează forța</i></li> <li>- <i>Metodică dezvoltării forței în antrenamentul sportiv</i></li> </ul> </li> <li>- <i>Procedee metodice de dezvoltare a forței maxime</i></li> <li>- <i>Instrumente și teste pentru măsurarea forței</i></li> </ul>	<p><i>produse de temperaturi nefavorabile ale mediului inconjurător</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Traumatisme grave</i></li> <li>▪ <i>Metode și tehnici de determinare a rezistenței:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiții și forme de manifestare</i></li> <li>- <i>Rezistența și pragul anaerob</i></li> <li>- <i>Factorii care condiționează rezistența</i></li> <li>- <i>Metodică dezvoltării rezistenței</i></li> <li>- <i>Evaluarea rezistenței</i></li> </ul> </li> </ul>	<p>centralizată organizate în condiții naturale speciale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Forme de pregătire centralizată</i></li> <li>- <i>Antrenamentul la altitudine</i></li> <li>- <i>Antrenamentul în condiții variate de temperatură</i></li> <li>▪ <i>Metode și tehnici de dezvoltare a capacităților coordinative:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Capacitățile coordinative: definiții și forme de manifestare</i></li> <li>- <i>Componentele capacității coordinative</i></li> <li>- <i>Factorii care condiționează capacitățile coordinative</i></li> <li>- <i>Metodică dezvoltării capacităților coordinative</i></li> <li>- <i>Procedee metodice pentru dezvoltarea capacităților coordinative</i></li> <li>- <i>Instrumente și teste utilizate în evaluarea capacităților coordinative</i></li> <li>▪ <i>Mobilitatea și suplețea – calități ale aparatului articular și musculo-ligamentar:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Definiții și forme</i></li> <li>- <i>Factorii care influențează mobilitatea și suplețea</i></li> <li>- <i>Metodică dezvoltării mobilității și supleței</i></li> <li>- <i>Evaluarea mobilității și supleței</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
--	--	--	---	---	---

INSPECTORATUL ȘCOLAR \_\_\_\_\_

Nr. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ .201\_

Către,

\_\_\_\_\_ (se trece instituția  
căreia îi este transmisă adresa: M.E.C.T.S. sau I.Ș.J.)

**Tabel nominal cu elevii calificați la etapa națională a  
Olimpiadei pentru Pregătire Sportivă Teoretică  
anul școlar \_\_\_\_\_**

Nr. crt.	Numele și prenumele elevului	C.N.P.	Clasa	Școala de proveniență	Sexul F/M	Telefon elev	Profesorul care l-a pregătit	Limba de concurs solicitată
01.			a IX-a					
02.			a X-a					
03.			a XI-a					
04.			a XII-a					

Profesorul însoțitor: ...../date de contact: (tel. școală).....

**Inspector școlar general,**

(numele și prenumele) \_\_\_\_\_

(semnătura) \_\_\_\_\_

**Inspector școlar de specialitate,**

(numele și prenumele) \_\_\_\_\_

(semnătura) \_\_\_\_\_