



'সমানো মন্ত্র: সমিতি: সমানী'

UNIVERSITY OF NORTH BENGAL
B.A. Programme 5th Semester Examination, 2021

DSE1/2-P1-PHYSICAL EDUCATION

Time Allotted: 2 Hours

Full Marks: 40

The figures in the margin indicate full marks.

**The question paper contains paper DSE-1A and DSE-1B
The candidates are required to answer any *one* from the *two* courses.
Candidates should mention it clearly on the Answer Book.**

DSE-1A

SPORTS TRAINING

1. Write Correct alternatives: (Any *five*) 1×5 = 5
সঠিক উত্তর বেছে নাওঃ (যে-কোন পাঁচটি)
- (i) Maximum strength can be developed by—
(A) Circuit training (B) Plyometric exercise
(C) Conditioning exercise (D) Weight training
সর্বোচ্চ শক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে —
(ক) চক্রাকার প্রশিক্ষণ (খ) প্লাওমেট্রিক ব্যায়াম (গ) রূপায়িত ব্যায়াম (ঘ) ওজনসহ ব্যায়াম
- (ii) “Speed Play” is also known as —
(A) Circuit training (B) Fartlek training
(C) Interval training (D) Weight training
গতির খেলার অপর নাম হল —
(ক) চক্রাকার প্রশিক্ষণ (খ) ফার্টলেক প্রশিক্ষণ (গ) বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ (ঘ) ওজনসহ ব্যায়াম
- (iii) The duration of meso cycle is —
(A) 5 to 10 days (B) 4 to 6 weeks (C) 4 to 6 months (D) 1 to 2 years
মধ্যম চক্রের সময়কাল হল —
(ক) (৫-১০) দিন (খ) (৪-৬) সপ্তাহ (গ) (৪-৬) মাস (ঘ) (১-২) বছর
- (iv) Speed endurance can be developed by —
(A) Circuit training (B) Running (C) Fartlek training (D) Time trial
গতি-সহনশীলতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে —
(ক) চক্রাকার প্রশিক্ষণ (খ) দৌড় (গ) ফার্টলেক প্রশিক্ষণ (ঘ) সময় নিরূপণ

- (v) Who invented Circuit training —
 (A) Morgan and Adamson (B) Aristotle
 (C) Herbert Spencer (D) C. A. Bucher
 চক্রাকার প্রশিক্ষণের প্রবক্তা কে —
 (ক) মর্গান এবং অ্যাডামসন (খ) অ্যারিস্টটল (গ) হার্বার্ট স্পেনসার (ঘ) সি. এ. বুচার
- (vi) Interval training is used for —
 (A) Flexibility (B) Agility
 (C) Explosive strength (D) Endurance
 বিরাম প্রশিক্ষণ ব্যবহৃত হয় —
 (ক) নমনীয়তা (খ) ক্ষিপ্রতা (গ) বিশ্বেষারক শক্তি (ঘ) সহনশীলতা
- (vii) Which test is used for measurement of maximum speed?
 (A) 800 mt run (B) 60 mt run (C) shuttle run (D) High Jump
 সর্বোচ্চ গতি পরিমাপের জন্য কোন্ অভীক্ষাটি ব্যবহৃত হয় ?
 (ক) ৮০০মিটার দৌড় (খ) ৬০মিটার দৌড় (গ) শাটল রান (ঘ) উচ্চ লম্ফন
- (viii) Interval training method is developed by —
 (A) Morgan (B) Reindall (C) Greschler (D) Van Aaken
 বিরাম পদ্ধতির প্রবক্তা হল —
 (ক) মর্গ্যান (খ) রেইনডল (গ) গ্রেসলার (ঘ) ভ্যান অ্যাকেন

2. Answer any **three** questions from the following: 5×3 = 15

নিম্নলিখিত যে-কোন **তিনটি** প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

- (a) Design a circuit training with 5 exercises and explain all the stations.
 ৫টি ব্যায়ামসহ একটি চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতির চিত্র অঙ্কন কর এবং প্রতিটির বর্ণনা দাও।
- (b) What is strength training? Explain briefly about various types of strength training.
 শক্তি প্রশিক্ষণ কি? বিভিন্ন ধরনের শক্তি প্রশিক্ষণের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।
- (c) What do you mean by adaptation? Explain in detail about the crest load.
 অভিযোজন বলতে কি বোঝ? ক্রেস্ট লোড সম্পর্কে বিস্তারিত বর্ণনা দাও।
- (d) What is Cooling down? Explain the importance of Cooling down after each training session.
 শীতলীকরণ কি? প্রতিটি কোর্সিং প্রশিক্ষণের পর শীতলীকরণের গুরুত্ব আলোচনা কর।
- (e) Define flexibility. Describe various means and methods of developing flexibility.
 নমনীয়তার সংজ্ঞা লেখ। নমনীয়তার উন্নয়নে প্রয়োজনীয় উপাদান এবং পদ্ধতিগুলির ব্যাখ্যা দাও।

3. Answer any **two** questions from the following: 10×2 = 20

নিম্নলিখিত যে-কোন **দুটি** প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

- (a) Define sports training? Discuss the principles of sports training. 2+8
 ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি আলোচনা কর।
- (b) What do you mean by periodization. Write down types of periodization. Describe various cycles of periodization. 2+3+5
 পর্যায়বৃত্তকরণ বলতে কি বোঝ? পর্যায়বৃত্তকরণের পদ্ধতিগুলি উল্লেখ কর। পর্যায়বৃত্তকরণের বিভিন্ন চক্রগুলি বর্ণনা দাও।

- (c) What is the meaning of training load? Discuss component of training load. Discuss various causes of over load? 2+4+4
 প্রশিক্ষণ চাপের অর্থ কি? প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলি বর্ণনা দাও। অতিরিক্ত চাপের কারণগুলি উল্লেখ কর।
- (d) What do you mean by endurance? Discuss various means or methods of endurance development. 2+8
 সহনশীলতা বলতে কি বোঝে? সহনশীলতা উন্নয়নের বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি আলোচনা কর।

DSE-1B

TEST MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION

1. Write Correct alternatives: (Any *five*) 1×5 = 5
 সঠিক উত্তর বেছে নাওঃ (যে-কোন পাঁচটি)
- (i) Which of the following tests is not a part of AAHPERD Youth Fitness test —
 (A) 50 yard dash (B) Bent knee Sit up
 (C) Shuttle Run (D) Medicine Ball Throw
 নিচের কোনটি আফার্ড ইউথ ফিটনেস টেস্টের উপাদান নয় —
 (ক) ৫০ গজ দৌড় (খ) পা ভাঁজকরে সিট-আপ
 (গ) শাটল রান (ঘ) মেডিসিন বল ছোড়া
- (ii) Write the name of test to determine the cardiovascular endurance —
 (A) Harvard Step Test (B) Cooper Test
 (C) Margaria Step Test (D) Queens College Step Test
 হৃৎসংবন সহনশীলতা পরিমাপ করতে কোন অভীক্ষাটি ব্যবহৃত হয় —
 (ক) হার্ভার্ড স্টেপ টেস্ট (খ) কুপার টেস্ট
 (গ) মার্গারিয়া স্টেপ টেস্ট (ঘ) কুইন্স কলেজ স্টেপ টেস্ট
- (iii) Which of the following tests is not a part of Johnson Basketball test battery —
 (A) Speed Goal Test (B) Throw for accuracy
 (C) Bent knee sit up (D) Dribble Test
 নিচের কোনটি জনসন বাস্কেটবল টেস্ট ব্যাটারির অন্তর্ভুক্ত নয় —
 (ক) গোলের দ্রুতি অভীক্ষা (খ) সঠিক নিশানায় ছোড়ার অভীক্ষা
 (গ) পা ভাঁজকরে সিট আপ (ঘ) ড্রিবল টেস্ট
- (iv) 1:7:1 Means —
 (A) Endomorph (B) Mesomorph (C) Ectomorph (D) None of these
 1:7:1-এর অর্থ হল —
 (ক) এন্ডোমর্ফ (খ) মেসোমর্ফ (গ) এক্টোমর্ফ (ঘ) কোনটিই নয়
- (v) Fat percentage measurement equipment is —
 (A) Tape (B) Scale (C) Spiro meter (D) Skin fold caliper
 চর্বি শতকরা পরিমাপক যন্ত্র হল —
 (ক) টেপ (খ) স্কেল (গ) স্পাইরোমিটার (ঘ) স্কিনফোল্ড ক্যালিপার

(vi) Which of the following tests is not used to measure muscular endurance —

- (A) Sit-Up (B) Flexed-arm hang
(C) Squad Thrust (D) Long-distance Walk

নিচের কোনটি পেশী সহনশীলতা পরিমাপের জন্য ব্যবহৃত হয় না —

- (ক) সিট-আপ (খ) ফ্লেক্স আর্ম হ্যাং (গ) স্কোয়াড থ্রাস্ট (ঘ) বেশী দূরত্বের হাঁটা

(vii) Normal BMI is —

- (A) (10-15)% (B) (18-25)% (C) (25-30)% (D) Above 30%

সাধারণ দেহভর সূচক হল —

- (ক) (10-15)% (খ) (18-25)% (গ) (25-30)% (ঘ) ৩০%-এর উপরে

(viii) Which of the following is not a criterion of good test?

- (A) Validity (B) Reliability (C) Objectivity (D) Experience

নিচের কোনটি ভালো অভীক্ষার বৈশিষ্ট্য নয় —

- (ক) যথার্থতা (খ) নির্ভরযোগ্যতা (গ) নৈর্ব্যক্তিকতা (ঘ) অভিজ্ঞতা

2. Write short notes on any **three** from the following:

5×3 = 15

নিম্নলিখিত যে-কোনো **তিনটি** বিষয়ের উপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখঃ

(a) Somatotype

সোমাটোটাইপ

(b) AAHPERD Youth Fitness Test

আফার্ড ইয়ুথ ফিটনেস অভীক্ষা

(c) Barrow Motor Ability Test

ব্যারো মোটর এবিলিটি অভীক্ষা

(d) McDonald Soccer Test

ম্যাকডোনাল্ড সকার অভীক্ষা

(e) Lockhart and McPearson Badminton Skill Test.

লকহার্ট এবং ম্যাকপিয়ারসন ব্যাডমিন্টন স্কিল অভীক্ষা।

3. Answer any **two** questions from the following:

10×2 = 20

নিম্নলিখিত যে-কোন **দুটি** প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

(i) Define test and measurement. Briefly explain the criteria of a good test.

4+6 = 10

অভীক্ষা এবং পরিমাপের সংজ্ঞা দাও। ভালো অভীক্ষা নির্বাচনের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি আলোচনা করো।

(ii) Describe the method of B. M. I. measurement.

10

দেহভর সূচক পরিমাপের পদ্ধতি বর্ণনা কর।

(iii) Write down the various techniques of fat measurement and discuss any one of them.

2+8

চর্বি পরিমাপের বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি উল্লেখ কর এবং তাদের মধ্যে যে-কোন একটির বর্ণনা দাও।

(iv) Discuss the importance of test, measurement and evaluation in Physical Education and sports.

10

শারীরশিক্ষা এবং খেলাধুলার ক্ষেত্রে অভীক্ষা, পরিমাপ এবং মূল্যায়নের গুরুত্ব আলোচনা কর।

—x—