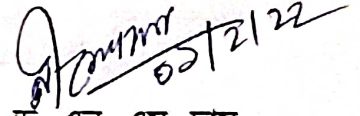




## বিজ্ঞপ্তি

তারিখ : ০১/০২/২০২২

এতদ্বারা ১ম, ৩য় ও ৫ম সিমেষ্টারের শারীরশিক্ষা বিভাগের (প্রোগ্রাম কোর্স) ছাত্র-ছাত্রীদের নিম্নে দেওয়া প্রশ্নপত্র অনুসারে Assignment-গুলি আগামী ০৭/০২/২০২২ (1st Sem.), ০৮/০২/২০২২ (3rd Sem.) ও ০৯/০২/২০২২ (5th Sem.) বিভাগীয় অধ্যাপক মহাশয়গণের নিকট জমা দিতে বলা হচ্ছে। Assignment-র ক্ষেত্রে A4-সাইজের কাগজ ব্যবহার করতে হবে।



ড. এন. এস. দাস

অধ্যক্ষ

সুকান্ত মহাবিদ্যালয়

Principal

Sukanta Mahavidyalaya  
Dhupguri, Jalpaiguri

**ASSIGNMENT**  
(FIELD PRACTICAL)

Subject:- Physical Education  
Paper:- DSC-PE-1

Full Marks: 20.

*The questions are of equal value.  
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer **any two** questions from the following: 2×10=20.  
(নিম্নলিখিত যে'কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও)

1. Write any two Supine Yogasana techniques and benefits with suitable diagram. 5+5=10  
উপযুক্ত চিত্রসহ যে'কোন দুটি চিৎ হয়ে শোয়া অবস্থায় যোগাসনের কৌসল ও উপকারিতা আলোচনা কর।
2. What are the benefits of practicing Kapalbhata and Bhamari Pranayama. 5+5=10  
কপালভাতি এবং ভ্রমরী প্রাণায়ম অভ্যাস করলে কি কি উপকার পাওয়া যায়?
3. Discuss the practices of Yoga in living a healthy life. 10  
সুস্থ জীবনযাপনে যোগচর্চা আলোচনা কর।

--- X---

**ASSIGNMENT**

(LAB PRACTICAL)

Subject:- Physical Education

Paper:- **DSC-PE-3**

Full Marks: 20.

*The questions are of equal value.  
The figures in the margin indicate full marks.*

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

2×10=20.

(নিম্নলিখিত যে'কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও)

1. What is Blood Pressure? Define various types of Blood Pressure. Discuss any one measuring techniques of blood pressure. 2+3+5=10  
রক্তচাপ কি? বিভিন্ন ধরনের রক্তচাপের সংজ্ঞা দাও। যে'কোন একরকম রক্তচাপ পরিমাপ পদ্ধতি আলোচনা কর।
2. Calculate your W.H.R.(Wrist Hip Ratio) with categories. 10  
তোমার নিজের কোমর এবং পাছার পরিধি নির্ণয় কর এবং তা কোন শ্রেণীভুক্ত উল্লেখ কর।
3. Discuss about Heart Rate and Respiratory Rate. 5+5=10  
হৃদস্পন্দন এবং শ্বাসহারা সম্পর্কে আলোচনা কর।

--- X---

B.A. (PROGRAMME) 3<sup>RD</sup> SEMESTER EXAMINATION 2022

**ASSIGNMENT**

(PRACTICAL)

Subject:- Physical Education

Paper:- **SEC-PE-3 (GYMNASTICS)**

Full Marks: 60.

*The questions are of equal value.  
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer **any three** questions from the following:

3×20=60.

(নিম্নলিখিত যে'কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও):

1. Discuss the method of performing the skills Backward Roll, Cart-Wheel and Hand Stand & Forward Roll by mentioning its various steps with appropriate diagram in Gymnastics. 20  
জিমন্যাসটিস্লে পিছনে গড়ানো, গরুর গাড়ীর চাকা এবং হাতের উপর ভর করে দাঁড়ানো ও সামনে গড়ানো কৌশলগুলির অভ্যাস করার পদ্ধতিগুলি, বিভিন্ন খাপ উল্লেখ করে যথাযথ চিত্রের মাধ্যমে বর্ণনা কর।
2. Discuss in detail about the History and Function of FIG and GFI. 20  
এফ্.আই.জি. ও জি.এফ.আই. -এর ইতিহাস ও কাজ সম্বন্ধে আলোচনা কর।
3. What are the Various types of Gymnastics? Discuss. 20  
জিমন্যাসটিস্লে বিভিন্ন ধরণগুলি কি কি? আলোচনা কর।
4. Write notes on **any two** with necessary diagram: 2×10=20  
উপর্যুক্ত চিত্রসহ যে'কোন দুটি টীকা লেখ:
  - a. Dive and Forward Roll.  
লাফিয়ে সামনে গড়ানো।
  - b. Hand Spring.  
হাতের সাহায্যে লাফানো।
  - c. V-Balance in Balancing Beam(Women).  
ব্যালাপ্সিঙ্ বিম-এ 'V'-ব্যালাপ্স (মহিলা)।
  - d. Shoulder Stand in Parallel Bar(Men).  
প্যারালাল বার-এ কাঁধের উপর দাঁড়ানো (পুরুষ)।
  - e. Neck Spring.  
ধাঁড়ের সাহায্যে লাফ দেওয়া।

B.A. (PROGRAMME) 5<sup>TH</sup> SEMESTER EXAMINATION 2022

**ASSIGNMENT**

(LAB & FIELD PRACTICAL)

Subject:- Physical Education

Full Marks: 20.

Paper:- DSE-PE-1 (Tests, Measurements and Evaluation in Physical Education)

*The questions are of equal value.  
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer **any two** questions from the following: 2×10=20.  
(নিম্নলিখিত যে'কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও)

1. Explain the complete procedure of AAHPER Youth Fitness Test. 10  
আফার ইউথ সক্ষমতা অভীক্ষার সম্পূর্ণ পদ্ধতিটি আলোচনা কর।
2. Explain about Somatotype in details. 10  
সোমোটোটাইপ সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা কর।
3. Explain the complete procedure of Harvard Step Test. 10  
হার্ভাড স্টেপ টেস্ট সম্পূর্ণ পদ্ধতিটি ব্যাখ্যা কর।

--- X---

**ASSIGNMENT**

(FIELD PRACTICAL)

Subject:- Physical Education

Full Marks: 20.

Paper:- DSE-PE-1 ( Sports Training)

*The questions are of equal value.  
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer **any two** questions from the following: 2×10=20.  
(নিম্নলিখিত যে'কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও)

1. Write in details about Circuit Training with diagram. 10  
চক্রাকার প্রশিক্ষণ সম্পর্কে স্ববিস্তারে চিত্রসহ লেখ।
2. Write the principles of Weight Training. Write safety measures in Weight Training. 4+6=10  
ওজনসহ প্রশিক্ষণের নীতিগুলি কি কি লেখ। ওজনসহ প্রশিক্ষণের নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থাপনাগুলি সম্পর্কে লেখ।
3. How do you measure Strength and Flexibility? Explain. 5+5=10  
তুমি কিভাবে শক্তি ও নমনীয়তা পরিমাপ করবে? আলোচনা কর।