

UG 5th Semester Examination 2021

PHYSICAL EDUCATION (General)

Paper : DSE-1 (CBCS)

Full Marks : 25

Time : 2 Hours

The figures in the margin indicate full marks.

DSE-1A

Tests, Measurements and Evaluation in Physical Education

- A. Answer any *two* questions : 5×2=10
1. How many test items are there in AAHPER youth fitness test? Explain any one of them in details. 3+2
(AAHPER ইয়ুথ ফিটনেস টেস্টে কয়টি টেস্ট আইটেম আছে? যেকোন একটি বিস্তারিত ব্যাখ্যা কর।)
 2. What is the importance of Test Measurement and evaluation in Sports. 5
(খেলাধুলায় টেস্ট পরিমাপ ও মূল্যায়নের গুরুত্ব কী?)
 3. Describe the Johnson basket ball test in detail. 5
(জনসন বাস্কেট বল টেস্টের বিস্তারিত বর্ণনা কর।)
 4. What is the importance of body types in physical education? 5
(শারীরিক শিক্ষায় শরীরের প্রকারের গুরুত্ব কী?)
- B. Answer any *five* questions : 3×5=15
5. What do you mean by test? With examples. 2+1
(পরীক্ষা বলতে কি বোঝ? উদাহরণ সহযোগে আলোচনা কর।)

- | | | |
|-----|--|---|
| 6. | What is the validity of McDonald soccer test? | 3 |
| | (ম্যাকডোনাল্ড সকার পরীক্ষার বৈধতা কি?) | |
| 7. | What is the procedure for Harvard Step Test? | 3 |
| | (হার্ভার্ড স্টেপ টেস্টের পদ্ধতি কি?) | |
| 8. | How do you calculate BMI step by step? | 3 |
| | (আপনি কিভাবে ধাপে ধাপে BMI গণনা করবেন?) | |
| 9. | What is the meaning of lean body? And it's importance. | 3 |
| | (চর্বিহীন শরীর মানে কি? এবং এর গুরুত্ব।) | |
| 10. | How does fat affect sports performance? | 3 |
| | (চর্বি কিভাবে ক্রীড়া কর্মক্ষমতা প্রভাবিত করে?) | |
| 11. | What is the objective of Queens College test? | 3 |
| | (কুইন্স কলেজ পরীক্ষার উদ্দেশ্য কি?) | |
-

DSE-1B
[Sports Training]
(CBCS)

Full Marks : 25

Time : 2 Hours

The figures in the margin indicate full marks.

A. Answer any **two** questions : 5×2=10

1. Define Sports Training. Write the objectives of sports Training.

(ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যগুলি লিখ।)

2. What do you mean by Training Method? Explain in brief Weight Training Method.

(ক্রীড়া প্রশিক্ষণের পদ্ধতি বলতে কি বোঝ? ওজন নিয়ে প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্বন্ধে সংক্ষেপে বর্ণনা কর।)

3. Write in Brief on warming-up and Cooling down.

(উষ্ণীভবন এবং শীতলীকরণ সম্বন্ধে যা জান তা সংক্ষেপে লিখ।)

4. Define Training load. What are the factors of Training load?

(প্রশিক্ষণ চাপের সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলি কি কি?)

B. Answer any **five** questions : 3×5=15

5. Write-speed development methods.

(গতি উন্নতি পদ্ধতি লিখ।)

6. What is Internal training?

(বিরামযুক্ত ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বলতে কি বোঝ?)

7. What is periodisation and types?

(পর্যায় বৃত্তকরণ কাকে বলে? পর্যাবৃত্তকরণ কতপ্রকার ও কি কি?)

8. What do you mean by Flexibility?

(নমনীয়তা বলতে কি বোঝ?)

9. Describe circuit Training.

(চক্রকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতি বর্ণনা কর।)

10. Write the cause and symptoms on Overload.

(অতিরিক্ত চাপের কারণ ও লক্ষণগুলি লিখ।)

11. Write Strength and its types.

(শক্তি এবং শক্তির প্রকারভেদ সম্বন্ধে লিখ।)
