



'समानो मन्त्रः समितिः समानी'

**UNIVERSITY OF NORTH BENGAL**

B.A. Programme 5th Semester [Special] Examination, 2022

**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**

**GROUP-A**

**বিভাগ-ক**

1. Answer any *five* questions from the following: 1×5 = 5  
নিম্নলিখিত যে-কোন *পাঁচটি* প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Who is the proponent of Circuit training? 1  
চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতির প্রবক্তা কে ?
- (b) What is the duration of mesocycle? 1  
মধ্যম চক্রের সময়কাল কত ?
- (c) Mention one method of measuring of maximum speed. 1  
সর্বোচ্চ গতি পরিমাপের একটি পদ্ধতি উল্লেখ কর।
- (d) 'Speed Play' is also known as. 1  
'Speed Play' কোন প্রশিক্ষণ পদ্ধতিকে বোঝায় ?
- (e) What is the duration of Interval training method? 1  
বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতির সময়কাল কত ?
- (f) Give an example of application of maximum strength in sports. 1  
ক্রীড়াক্ষেত্রে সর্বোচ্চ শক্তি প্রয়োগের একটি উদাহরণ দাও।
- (g) What is the meaning of 'Aerobic'? 1  
সবাত কথাটির অর্থ কি ?
- (h) What is Agility? 1  
ক্ষিপ্ততা কি ?

**GROUP-B**

বিভাগ-খ

**Write short notes on (any three)**

5×3 = 15

সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ (যে-কোন তিনটি)

2. Method of Strength Development 5  
শক্তি-বর্ধক পদ্ধতি
3. Factors of Training load 5  
প্রশিক্ষণ চাপের প্রভাবকগুলি
4. Weight training 5  
ওজনসহ প্রশিক্ষণ
5. Importance of Sports training 5  
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের গুরুত্ব
6. Conditioning. 5  
রূপায়িত অবস্থা।

**GROUP-C**

বিভাগ-গ

**Answer any two questions from the following**

10×2 = 20

নিম্নলিখিত যে-কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও

7. Define Sports training. Discuss the characteristics of Sports training. 2+8  
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্যগুলি আলোচনা কর।
8. What do you mean by Warming up? Discuss about Circuit training method. 2+8  
উষ্ণভবন বলতে কি বোঝায়? চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা কর।
9. What is Overload? Discuss causes and symptoms of Overload. 2+8  
অতিরিক্ত চাপ কি? অতিরিক্ত চাপের কারণ ও লক্ষণগুলি আলোচনা কর।
10. What is Flexibility? Discuss about the method of development flexibility. 2+8  
নমনীয়তা কি? নমনীয়তা বৃদ্ধির পদ্ধতিগুলি আলোচনা কর।

**DSE-1B**

**TEST, MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION**

**GROUP-A**

বিভাগ-ক

1. Answer any *five* from the following questions: 1×5 = 5  
নিম্নলিখিত যে-কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) What is the formula of BMI? 1  
BMI-এর সূচকটি লেখ।
- (b) What is the name of instrument that measures height? 1  
উচ্চতা পরিমাপের যন্ত্রটির নাম কি ?
- (c) Who introduced the new method of Somatotype technique in 1967? 1  
১৯৬৭ সালে কে সোমোটোটাইপ পদ্ধতিটির নতুন পদ্ধতি প্রবর্তন করেন ?
- (d) Which tests are meant for men and women in AAHPERD Youth Fitness test? 1  
AAHPERD Youth Fitness অভীক্ষায় কোন বিষয়টি ছেলে ও মেয়েদের জন্য আলাদা ?
- (e) Which test was invented by Brouha? 1  
Brouha কোন অভীক্ষাটি আবিষ্কার করেন ?
- (f) What is the full form of PEI? 1  
PEI-এর পুরো কথাটি কি ?
- (g) Write the name of Badminton skill measuring test. 1  
একটি ব্যাডমিন্টন দক্ষতা পরিমাপক অভীক্ষার নাম লেখ।
- (h) What test has been developed under the Chairmanship of Prof. Paul A. Hunsicker? 1  
অধ্যাপক পল. এ. হানসিকার সভাপতিত্বে যে অভীক্ষাটি প্রস্তুত হয়েছিল, সেটি কি ?

**GROUP-B**

বিভাগ-খ

2. Answer any *three* from the following questions: 5×3 = 15  
নিম্নলিখিত যে-কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Explain the test items that measure in strength of abdominal Psoas muscle. 5  
পেটের সোয়াম পেশীর শক্তি পরিমাপক একটি অভীক্ষা বর্ণনা কর।
- (b) Write about zig-zag run. 5  
জিগ-জ্যাগ দৌড় সম্পর্কে লেখ।
- (c) What do you mean by Reliability? 5  
যথার্থতা বলতে কি বোঝ ?
- (d) Explain the test that measures the strength of lower back muscles in Kraus-Weber muscular strength test. 5  
ক্রাস ওয়েবার পেশী শক্তি অভীক্ষাটিতে পিঠের নিম্নাংশের ব্যায়াম পদ্ধতিটি আলোচনা কর।
- (e) Write down the importance of Body Mass Index. 5  
দেহ পেশী সূচক এর গুরুত্ব লেখ।

**GROUP-C**

বিভাগ-গ

3. Answer any *two* from the following questions: 10×2 = 20
- নিম্নলিখিত যে-কোন *দুটি* প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Discuss about the principles of Evaluation. 10  
মূল্যায়নের নীতিগুলি আলোচনা কর।
- (b) Explain Sheldons body type? 10  
সেলডন কর্তৃক বডি টাইপ আলোচনা কর।
- (c) Explain about Brady Volleyball test with diagram. 10  
ব্রাডি ভলিবল অভীক্ষাটি চিত্র সহযোগে বর্ণনা কর।
- (d) Discuss about the importance of test, measurement and evaluation in Physical Education and Sports. 10  
শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলায় অভীক্ষা, পরিমাপ ও মূল্যায়নের গুরুত্ব বর্ণনা কর।

—x—