

UG/5th Sem (G)/22/(CBCS)

2022

PHYSICAL EDUCATION (General)

Paper Code : PEDG DSE-1A & 1B

(CBCS)

Full Marks : 25

Time : Two Hours

*The figures in the margin indicate full marks.
Candidates are required to give their answers
in their own words as far as practicable.*

Paper : DSE-1A

**[Test, Measurements and Evaluation in
Physical Education and Field Practical]**

Group - A

Answer any *three* questions from the following :

5×3=15

1. Define Test, Measurement and Evaluation.
2. Describe any one test item AAHPER Youth Fitness Test.
3. Describe the McDonald Soccer Test.
4. Write the methodology of administrating the Queens College Step Test.
5. What is the importance of Somatotype?

P.T.O.

(2)

Group - B

Answer any five questions from the following :

2×5=10

6. Write the formula and full form of BMI.
7. What do you mean by lean body mass?
8. Write the formula of Harvard Step Test.
9. What are the components of health-related physical fitness?
10. What are the principles of evaluation?
11. What are the criteria of a good test?
12. What do you mean by Somatotype?
13. Enlist the items of Krau-Weber Muscular Strength Test.

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

নিচের যেকোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৫×৩=১৫

- ১। অভীক্ষা, পরিমাপ এবং মূল্যায়ন এর সংজ্ঞা লেখো।
- ২। AAHPER Youth Fitness Test-এর যে কোন একটি অভীক্ষা বর্ণনা করো।
- ৩। McDonald সকার টেস্ট বর্ণনা করো।
- ৪। কুইন্স কলেজ স্টেপ টেস্ট পরিচালনার পদ্ধতি লেখো।
- ৫। সোমোটোটাইপের গুরুত্ব কি?

(3)

বিভাগ - খ

নিচের যেকোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×৫=১০

- ৬। BMI-এর সূত্র ও পূর্ণরূপ লেখো।
- ৭। চর্বিহীন শরীরের ভর বলতে কি বোঝ?
- ৮। হার্ডার্ড স্টেপ টেস্টের সূত্রটি লেখো।
- ৯। স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত শারীরিক সুস্থতার উপাদানগুলি কী কী?
- ১০। মূল্যায়নের নীতিগুলি কী কী?
- ১১। একটি ভাল পরীক্ষার মানদণ্ড কী কী?
- ১২। সোমোটোটাইপ বলতে কি বোঝ?
- ১৩। ক্রাউ-ওয়েবার পেশী শক্তি পরীক্ষার আইটেম তালিকাভুক্ত করো।

P.T.O.

(4)

Paper : DSE-1B

[Sports Training and Field Practical]

Group - A

Answer any *three* questions from the following :

5×3=15

1. Write about the principles of Sports Training.
2. Write in brief about Circuit Training method.
3. Explain the methods of strength development.
4. Describe the factors of training load.
5. Write the aim and objectives of preparatory phase of periodisation.

Group - B

Answer any *five* questions from the following :

2×5=10

6. What do you mean by warming up?
7. Write any two objectives of sports training.
8. Write about the causes of over load.
9. What do you mean by training load?
10. Discuss the components of training load.
11. Write the principles of conditioning.
12. What do you mean by Sports Training?
13. Why cooling down is important?

(5)

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

নিচের যেকোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৫×৩=১৫

- ১। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতি সম্পর্কে লেখো।
- ২। চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে সংক্ষেপে লেখো।
- ৩। শক্তি বিকাশের পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা করো।
- ৪। প্রশিক্ষণ চাপের কারণগুলি বর্ণনা করো।
- ৫। পর্যায়বৃত্তকরণ প্রস্তুতিমূলক পর্যায়ের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য লেখো।

বিভাগ - খ

নিচের যেকোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×৫=১০

- ৬। উষ্ণীকরণ বলতে কি বোঝ?
- ৭। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের যে কোনো দুটি উদ্দেশ্য লেখো।
- ৮। অতিরিক্ত লোডের কারণ সম্পর্কে লেখো।
- ৯। ট্রেনিং লোড বলতে কি বোঝ?
- ১০। প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলো আলোচনা করো।
- ১১। রূপায়িত অবস্থার নীতি লেখো।
- ১২। ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বলতে কী বোঝ?
- ১৩। শীতলীকরণ করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?