

U.G. 5th Semester Examination - 2020**PHYSICAL EDUCATION****[PROGRAMME]****Discipline Specific Elective (DSE)****Course Code : PEDG-DSE-T-1&2**

Full Marks : 60

Time : 2½ Hours

*The figures in the right-hand margin indicate marks.**Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.***Answer all the questions by choosing correct option.****OPTION-A****PEDG-DSE-T-1****(Test Measurement and Evaluation in Physical Education)**1. Answer any **ten** questions: $2 \times 10 = 20$

যে-কোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Give the definition of test.

পরীক্ষার সংজ্ঞা দাও।

b) Write two characteristics of measurement.

পরিমাপের দুটি বৈশিষ্ট্য লেখ।

c) Define evaluation.

মূল্যায়ন সংজ্ঞায়িত কর।

d) What is objectivity?

উদ্দেশ্যমূলকতা কি?

e) What do you mean by test validity?

পরীক্ষার বৈধতা বলতে কী বোঝ?

f) List down four principles of evaluation.

মূল্যায়নের চারটি নীতি তালিকাবদ্ধ কর।

g) Write down the formula for calculation of BMI.

বি এম আই গণনার সূত্রটি লেখ।

h) What is lean body mass?

পাতলা শরীর ভর কী?

i) What is the use of skinfold caliper?

স্কিনফোল্ড ক্যালিপার-এর ব্যবহার কী?

j) Write down the item involved in JCR test.

জে সি আর পরীক্ষায় জড়িত আইটেমটি লেখ।

k) Write down the formula for Queens's college step test.

কুইন্সের কলেজ ধাপ পরীক্ষার সূত্রটি লেখ।

l) What is the aim of JCR test?

জে. সি. আর পরীক্ষার লক্ষ্য কী?

m) McDonald soccer test is applicable for which group of people?

ম্যাকডোনাল্ড সকার পরীক্ষাটি কোন্ গ্রুপের জন্য প্রযোজ্য?

n) Draw the marking of badminton skill test.

ব্যাডমিন্টন দক্ষতা পরীক্ষার চিহ্ন অঙ্কন কর।

2. Write short note on (any **four**): $5 \times 4 = 20$

সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ (যে-কোনো চারটি):

a) Criteria of a good test

একটি ভাল পরীক্ষার মানদণ্ড

b) BMI

বি এম আই

c) Kraus Weber muscular strength test

ক্রাউস ওয়েবার পেশী শক্তি পরীক্ষা

d) Queens college step test

কুইন্স কলেজ ধাপ পরীক্ষা

e) Brady volleyball test

ব্র্যাডি ভলিবল পরীক্ষা

f) McDonald soccer test

ম্যাকডোনাল্ড ফুটবল পরীক্ষা

3. Answer any **two** questions: $10 \times 2 = 20$

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write down the importance of test measurement and evaluation in physical education and sports.

শারীরিক শিক্ষা এবং ক্রীড়া ক্ষেত্রে পরীক্ষা পরিমাপ এবং মূল্যায়নের গুরুত্ব লেখ।

b) Describe the concept and method of measurement of somatotype.

সোম্যাটোটাইপ পরিমাপের ধারণা এবং পদ্ধতি বর্ণনা কর।

c) Write down the AAHPER health related physical fitness test.

এ. এ. এইচ. পি. ই. আর স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সুস্থতা পরীক্ষা লেখ।

d) Give brief description about Johnson basketball test.

জনসন বাস্কেটবল পরীক্ষা সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও।

OPTION-B

PEDG-DSE-T-2

(Sports Training)

1. Answer any **ten** questions: $2 \times 10 = 20$

যে-কোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Mention two principles of Sports training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের দুটি নীতি লেখ।

b) What do you mean by Sports training?

ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কাকে বলে?

c) What do you mean by the Principle of continuity in Sports training?

ক্রীড়া প্রশিক্ষণে ধারাবাহিকতার নীতি বলতে কী বোঝ?

d) What is a Specific exercise?

বিশেষ ব্যায়াম কি?

e) What is warming up?

উষ্ণীকরণ কি?

f) What do you mean by Cooling down?

শীতলীকরণ কি?

g) Name two Sports training methods.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের দুটি পদ্ধতির নাম লেখ।

h) What is aerobic exercise?

সবাত ব্যায়াম কি?

i) What do you mean by Training load?

প্রশিক্ষণ ভার কাকে বলে?

j) What is Explosive strength?

বিস্ফোরক শক্তি কি?

k) What do you mean by Flexibility?

নমনীয়তা বলতে কী বোঝায়?

l) What do you mean by Strength-endurance?

শক্তি-সহনশীলতা বলতে কি বোঝায়?

m) What is Aerobic endurance?

সবাত সহনশীলতা কি?

n) What is Macro-cycle?

ম্যাক্রো সাইকেল কি?

o) Name two agility-based sports activities.

ক্ষিপ্ততা-নির্ভর দুটি ক্রীড়ার নাম লেখ।

2. Answer any **four** questions: 5×4=20

যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Describe the aim and objectives of Sports training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য বর্ণনা কর।

b) What is conditioning? Discuss different types of conditioning.

রূপায়ণ কি? বিভিন্ন প্রকার রূপায়ণ সম্পর্কে আলোচনা কর।

c) Explain different types of muscle contraction with suitable examples.

উপযুক্ত উদাহরণ সহকারে বিভিন্ন প্রকার পেশী সংকোচন ব্যাখ্যা কর।

d) Describe the components of training load.

প্রশিক্ষণ ভারের উপাদানগুলি বর্ণনা কর।

e) What is adaptation? Discuss about the relationship between load, recovery and adaptation. 1+4

অভিযোজন কি? ভার, পুনঃপ্রাপ্তি ও অভিযোজনের সম্পর্ক আলোচনা কর।

f) Describe the exercises to develop flexibility.

নমনীয়তা বৃদ্ধি করার ব্যায়ামগুলি সম্পর্কে আলোচনা কর।

3. Answer any **two** questions: $10 \times 2 = 20$

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is circuit training? Construct a Circuit Training program for College students.

$2+8=10$

সার্কিট ট্রেনিং কি? কলেজের শিক্ষার্থীদের জন্য একটি সার্কিট ট্রেনিং কর্মসূচী তৈরী কর।

b) What do you mean by Periodization? Discuss about different phases of a single periodization.

$2+8=10$

পর্যায়বৃত্তকরণ কি? একক পর্যায়বৃত্তকরণের বিভিন্ন পর্যায়গুলি আলোচনা কর।

c) What is Strength? Describe different training methods of strength.

$2+8=10$

শক্তি কি? শক্তি বৃদ্ধির বিভিন্ন প্রশিক্ষণ পদ্ধতি বর্ণনা কর।

d) What is endurance? Describe different methods of improving endurance.

$2+8=10$

সহনশীলতা কি? সহনশীলতা বৃদ্ধির বিভিন্ন প্রশিক্ষণ পদ্ধতি বর্ণনা কর।
