



COOCH BEHAR PANCHANAN BARMA UNIVERSITY
B.A. Program 5th Semester Examinations, 2023



PHYSICAL EDUCATION
DSE-1 (GROUP-3)

Time Allotted: 1 Hour 30 Minutes

Full Marks: 25

The figures in the margin indicate full marks.

The question paper contains GROUP-A and GROUP-B. The candidates are required to answer any *one* from two Groups. Candidates should mention it clearly on the Answer Book.

GROUP-A

TEST, MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION

Answer any *one* question from the following

10×1 = 10

নিম্নলিখিত যে-কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও

1. Write the concept of body fat. How to measure body fat – Explain. 2+8
শরীরের চর্বির ধারণা দাও। কিভাবে শারীরিক চর্বি পরিমাপ করবে – বর্ণনা কর।
2. Explain the Mitchell's modification of McDonald Soccer test. Write the concept of test, measurement and evaluation. 5+5
মিচেল কর্তৃক পরিবর্তিত ম্যাকডোনাল্ড সকার টেস্ট বর্ণনা কর। অভীক্ষা, পরিমাপ ও মূল্যায়নের ধারণাসমূহ লেখ।
3. What is Lean Body Mass? Explain the administrative procedure of Harvard step test. 2+8
লিন বডি মাস কি? হার্ভার্ড স্টেপ টেস্টের প্রশাসনিক পদ্ধতির ব্যাখ্যা দাও।
4. What items are there in AAHPER health related fitness test? Discuss in detail about them. 5+5
AAHPER স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ফিটনেস পরীক্ষার বিষয়গুলি কী কী? তাদের সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা কর।

Answer any *one* question from the following

5×1 = 5

নিম্নলিখিত যে-কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও

5. Write about Johnson basketball test. 5+5
জনসন বাস্কেটবল অভীক্ষা সম্পর্কে লেখ।
6. Write about the criteria of a good test. 5+5
ভালো অভীক্ষার মানদণ্ড সম্পর্কে লেখ।
7. Write about Queen's college step test. 5+5
কুইন্স কলেজ পদক্ষেপ পরীক্ষা সম্পর্কে লেখ।
8. Answer any *ten* questions from the following: 1×10 = 10
নিম্নলিখিত যে-কোন দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও:
(i) Flex leg sit-ups is a test item of _____.
(A) AAHPER Youth Fitness test (B) Harvard step test
(C) JCR Test (D) All of these

- ফ্লেক্স লেগ সিট-আপ একটি _____ অভীক্ষার বিয়য়।
- (A) আফার ইউথ ফিটনেস অভীক্ষা (B) হার্ভার্ড স্টেপ টেস্ট
(C) জে.সি.আর. টেস্ট (D) সবকটি
- (ii) Brouha introduced Harvard step test in _____.
- (A) 1933 (B) 1943 (C) 1953 (D) 1963
- ব্রোহ হার্ভার্ড স্টেপ টেস্ট সূচনা করেন _____ সালে।
- (A) ১৯৩৩ (B) ১৯৪৩ (C) ১৯৫৩ (D) ১৯৬৩
- (iii) Measurement is the technique of _____.
- (A) Test (B) Physical fitness (C) Motor fitness (D) Evaluation
- পরিমাপ হল একটি কৌশল
- (A) অভীক্ষার (B) শারীরিক সক্ষমতার
(C) গতি সঞ্চালনমূলক সক্ষমতার (D) মূল্যায়নের
- (iv) Stadiometer is used to measure _____.
- (A) Body weight (B) Agility (C) Height (D) Girth
- স্টেডিওমিটার পরিমাপ করে
- (A) দেহের ওজন (B) ক্ষিপ্ততা (C) উচ্চতা (D) গাৰ্ধ
- (v) How many trials are allowed in McDonald Soccer test?
- (A) 3 (B) 4 (C) 2 (D) 1
- ম্যাকডোনাল্ড সকার টেস্টে কতগুলি সুযোগ দেওয়া হয় ?
- (A) ৩টি (B) ৪টি (C) ২টি (D) ১টি
- (vi) AAHPER youth fitness test measures _____.
- (A) Motor fitness (B) Physical fitness (C) Motor ability (D) All of these
- আফার ইউথ ফিটনেস টেস্ট পরিমাপ করে
- (A) গতি সঞ্চালনমূলক সক্ষমতা (B) শারীরিক সক্ষমতা
(C) গতি সঞ্চালনমূলক দক্ষতা (D) সবকটিই
- (vii) 10×10 yds Shuttle run is a component of _____.
- (A) JCR Test (B) Harvard Test
(C) Queen's college step test (D) All of these
- ১০ × ১০ গজ সটল রান হল _____ উপাদান।
- (A) জে.সি.আর. অভীক্ষার (B) হার্ভার্ড স্টেপ টেস্টের
(C) কুইন্স কলেজ স্টেপ টেস্টের (D) সবকটিরই
- (viii) 50 yards dash test item is used to measure _____.
- (A) Flexibility (B) Agility (C) Speed (D) Endurance
- ৫০ গজ ড্যাশ টেস্ট আইটেম _____ পরিমাপ করতে ব্যবহার হয়।
- (A) নমনীয়তা (B) ক্ষিপ্ততা (C) গতি (D) সহনশীলতা
- (ix) Purpose of evaluation _____.
- (A) Judgement (B) Opinion (C) Prediction (D) Decision
- মূল্যায়নের উদ্দেশ্য
- (A) বিচার বা রায় (B) মতামত (C) পূর্বাভাস (D) সিদ্ধান্ত
- (x) Brady volleyball test for _____.
- (A) College Male Students (B) College Female Students
(C) (A) and (B) both of them (D) None of these
- ব্রাডি ভলিবল অভীক্ষা _____ জন্য।
- (A) কলেজ পড়ুয়া ছাত্রদের (B) কলেজ পড়ুয়া ছাত্রীদের
(C) (A) এবং (B) উভয়ের (D) এগুলির কোনটিই নয়
- (xi) Medicine ball put is connected to which Test?
- (A) JCR Test (B) Johnson basketball Test
(C) Brady volleyball Test (D) AAHPERD physical fitness Test

- মেডিসিন বল নিক্ষেপ কোন অঙ্গের সঙ্গে যুক্ত ?
(A) জে.সি.আর. টেস্ট (B) জনসন ব্যাংকটবল টেস্ট
(C) ব্রাডি ভলিবল টেস্ট (D) আয়ার্ড শারীরিক সক্ষমতার পরীক্ষা
- (xii) The height of the Bench in Harvard step test is _____.
(A) 14 inch (B) 12 inch (C) 16 inch (D) 20 inch
হার্ভার্ড স্টেপ টেস্টের বেঞ্চের উচ্চতা হয় _____।
(A) ১৪ ইঞ্চি (B) ১২ ইঞ্চি (C) ১৬ ইঞ্চি (D) ২০ ইঞ্চি

GROUP-B
SPORTS TRAINING

1. Answer any *one* question from the following: 10×1 = 10
নিম্নলিখিত যে-কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Define periodization. Write down the concept of conditioning and its principles. 2+4+4
সময়কাল এর সংজ্ঞা দাও। কন্ডিশনিং সম্পর্কে ধারণা ও নীতিগুলি লেখ।
- (b) Define Sports Training. Write down the characteristics of Sports Training. 2+8
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্যগুলি লেখ।
- (c) What do you mean by normal load, crest load and overload? Explain the cause of overload. 2+2+2+4
সাধারণ চাপ, উপযুক্ত চাপ এবং অতিরিক্ত চাপ বলতে কি বোঝ ? অতিরিক্ত চাপের কারণ ব্যাখ্যা কর।
- (d) Discuss about the interval training and circuit training. 2+2+2+4
বিরাম প্রশিক্ষণ এবং চক্রাকার প্রশিক্ষণ সম্পর্কে ব্যাখ্যা কর।
2. Answer any *one* question from the following: 5×1 = 5
নিম্নলিখিত যে-কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Write down the principles of Sports Training. 2+3
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি লেখ।
- (b) Explain any two methods of endurance development. 2+3
সহনশীলতা বিকাশের যে-কোন দুটি পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর।
- (c) Explain about Mesocycles. 2+3
মেসোসাইকেল সম্পর্কে ব্যাখ্যা কর।
3. Answer any *ten* questions from the following: 1×10 = 10
নিম্নলিখিত যে-কোন দশটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Where was the fartlek training developed? 1
ফার্টলেক প্রশিক্ষণের বিকাশ কোথায় হয়েছিল ?
- (A) Sweden (B) The USA (C) India (D) The UK
- (b) According to the principle of continuity the training program should be 1
(A) Regular (B) Irregular (C) Once a week (D) Once a month
ধারাবাহিকতার নীতি অনুসারে প্রশিক্ষণ কার্যক্রম হতে হবে
- (A) নিয়মিত (B) অনিয়মিত (C) সপ্তাহে একবার (D) মাসে একবার
- (c) How many days in a Micro-cycle? 1
(A) 1 week (B) 6 to 8 weeks (C) 1 to 2 weeks (D) 8 to 10 weeks
মাইক্রোসাইকেল প্রশিক্ষণ কত দিনের ?
- (A) ১ সপ্তাহ (B) ৬ থেকে ৮ সপ্তাহ
(C) ১ থেকে ২ সপ্তাহ (D) ৮ থেকে ১০ সপ্তাহ

- (d) Stadiometer is used to measure _____.
 (A) Strength (B) Weight (C) Height (D) Stadium area
 স্টেডিওমিটার ব্যবহার করা হয় _____ পরিমাপ করতে।
 (A) শক্তি (B) ওজন (C) উচ্চতা (D) স্টেডিয়াম এর জায়গা
- (e) Resistance ability against fatigue is called _____.
 (A) Strength (B) Speed (C) Endurance (D) Agility
 ক্লান্তির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ সক্ষমতাকে বলা হয় _____।
 (A) শক্তি (B) গতি (C) সহনশীলতা (D) ক্ষিপ্রতা
- (f) Fartlek training is used to develop
 (A) Flexibility (B) Strength (C) Endurance (D) Agility
 ফার্টলেক প্রশিক্ষণ _____ বিকাশের জন্য ব্যবহৃত হয়।
 (A) নমনীয়তা (B) শক্তি (C) সহনশীলতা (D) ক্ষিপ্রতা
- (g) Stretching exercise improves _____.
 (A) Flexibility (B) Strength (C) Co-ordination (D) Explosive
 স্ট্রেচিং ব্যায়াম উন্নত করে _____।
 (A) নমনীয়তা (B) শক্তি (C) সমন্বয় (D) বিস্ফোরক
- (h) Interval training method is based on the principle of _____.
 (A) Overload (B) Effort (C) Effort and recovery (D) Recovery
 ইন্টারভেল প্রশিক্ষণ পদ্ধতি নীতির উপর ভিত্তি করে _____।
 (A) অতিরিক্ত লোড (B) প্রচেষ্টা (C) প্রচেষ্টা এবং পুনরুদ্ধার (D) পুনরুদ্ধার
- (i) The best training method for development of endurance is _____.
 (A) Continuous training method (B) Interval training method (C) Circuit training method (D) Fartlek training method
 সহনশীলতা বিকাশের জন্য সর্বোত্তম প্রশিক্ষণ পদ্ধতি _____।
 (A) ক্রমাগত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি (B) ইন্টারভেল প্রশিক্ষণ পদ্ধতি (C) সার্কিট ট্রেনিং পদ্ধতি (D) ফার্টলেক প্রশিক্ষণ পদ্ধতি
- (j) The process of preparation of Sportsmen is called _____.
 (A) Sports Training (B) Training method (C) Training process (D) No specific nomenclature
 খেলাধুলার প্রস্তুতির প্রক্রিয়াকে বলা হয় _____।
 (A) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ (B) প্রশিক্ষণ পদ্ধতি (C) প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া (D) কোন নির্দিষ্ট নামকরণ নেই
- (k) Which of the following exercises is considered as Plyometric Exercise?
 (A) Box jump (B) Hurdle jump (C) Depth jump (D) All of these
 নিম্নলিখিত কোন ব্যায়ামটিকে প্লিইমেট্রিক ব্যায়াম হিসেবে বিবেচনা করা হয় ?
 (A) বক্স জাম্প (B) হার্ডল জাম্প (C) ডেপথ জাম্প (D) সবকটি
- (l) Smallest part of Periodization is _____.
 (A) Preparation period (B) Pre-competition period (C) Competition period (D) Transition period
 পিরিয়ডাইজেশন-এর ছোট অংশ হল _____।
 (A) প্রস্তুতি সময়কাল (B) প্রাক-প্রতিযোগিতা সময়কাল (C) প্রতিযোগিতা সময়কাল (D) ক্রান্তিকালীন সময়কাল

—x—