



COOCH BEHAR PANCHANAN BARMA UNIVERSITY  
B.A. Programme 5th Semester Examinations, 2022

PHYSICAL EDUCATION

DSE-1 (GROUP-3)



Time Allotted: 1 Hour 30 Minutes

Full Marks: 25

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

**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**

**TESTS, MEASUREMENTS AND EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION**

1. Answer any *one* question from the following: 10×1 = 10  
নিম্নলিখিত যে-কোন *একটি* প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Explain Harvard Step Test in detail. 10  
হার্ভার্ড স্টেপ অভীক্ষাটি বিশদে বর্ণনা কর।
- (b) What is test, measurement and evaluation and explain their interrelationships? 7+3  
Write down the criteria of selecting a standard test?  
অভীক্ষা, পরিমাপ ও মূল্যায়ন কি এবং তাদের পারস্পরিক সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর। একটি আদর্শ পরীক্ষা নির্বাচনের মানদণ্ড লেখো।
- (c) Describe in detail: 5+5  
(i) Queens College Step Test (ii) Kraus-Weber Muscular Strength Test
- OR**
- (i) Johnson Basketball Test Battery (ii) MacDonald Soccer Test 5+5  
বিস্তারিত বর্ণনা করোঃ  
(i) কুইন্স কলেজ স্টেপ টেস্ট (ii) ক্রাউস-ওয়েবার পেশী শক্তি পরীক্ষা
- অথবা**
- (i) জনসন বাস্কেটবল টেস্ট ব্যাটারি (ii) ম্যাকডোনাল্ড সকার টেস্ট
- (d) Write in detail about on Lean Body Mass (LBM). 10  
লীন বডি ম্যাস (LBM) সম্পর্কে বিস্তারিত ব্যাখ্যা লেখো।



2. Answer any *one* question from the following: 5×1 = 5  
 নিম্নলিখিত যে-কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) What do you mean by BMI? Write down the scale of BMI. Calculate the BMI of male person whose weight is 70 kg and height is 1.5 m. Also state the category in which he falls. 1+3+1  
 BMI বলতে কি বোঝো? BMI-এর স্কেল লেখো। একজন পুরুষের BMI গণনা করো যার ওজন ৭০ কেজি এবং উচ্চতা ১.৫ মিটার। তিনি কোন বিভাগের মধ্যে পড়বেন তা উল্লেখ করো।
- (b) What are the differences between Endomorph and Mesomorph? 5  
 এন্ডোমর্ফ এবং মেসোমর্ফের মধ্যে পার্থক্য কী?
- (c) Write a short note about Body Fat. 5  
 Body Fat সম্পর্কে সংক্ষেপে লেখো।
3. Answer any *ten* questions from the following: 1×10 = 10  
 নিম্নলিখিত যে-কোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (i) Through AAHPERD Youths fitness test is measure:  
 (A) General motor ability (B) Motor fitness  
 (C) Motor educability (D) All of these  
 AAHPERD Youths fitness test-এর মাধ্যমে পরীক্ষা পরিমাপ করা হয়  
 (A) জেনারেল মোটর এবিলিটি (B) মোটর ফিটনেস  
 (C) মোটর এডুক্যাবিলিটি (D) সবকটি
- (ii) Wall or backboard dimensions used in the McDonald soccer test:  
 (A) 30 feet / 11.6 feet (B) 31 feet / 11 feet  
 (C) 30 feet / 11.5 feet (D) 32 feet / 11.8 feet  
 McDonald সকার টেস্টে ব্যবহৃত দেওয়াল বা ব্যাকবোর্ড-এর মাপ  
 (A) ৩০ ফুট / ১১.৬ ফুট (B) ৩১ ফুট / ১১ ফুট  
 (C) ৩০ ফুট / ১১.৫ ফুট (D) ৩২ ফুট / ১১.৮ ফুট
- (iii) Measured by the Queen's College Step test:  
 (A) Cardiovascular (B) Endurance (C) Flexibility (D) Heart rate  
 কুইন্স কলেজ স্টেপ টেস্ট থেকে পরিমাপ করা যায়  
 (A) কার্ডিওভাসকুলার (B) সহনশীলতা (C) নমনীয়তা (D) হৃদস্পন্দন
- (iv) Purpose of evaluation:  
 (A) Judgment (B) Opinion (C) Prediction (D) Decision  
 মূল্যায়নের উদ্দেশ্য  
 (A) জাজমেন্ট (B) মতামত (C) পূর্বাভাস (D) সিদ্ধান্ত
- (v) McDonald soccer test includes:  
 ম্যাকডোনাল্ড সকার পরীক্ষায় অন্তর্ভুক্ত রয়েছে  
 (A) Volleying the soccer ball against a backboard  
 (B) Volleying the soccer ball and also kicking soccer for a distance  
 (C) Volleying the soccer ball, kicking soccer ball for a distance and dribble for speed  
 (D) Kicking a soccer ball for a distance and dribble for speed.

(vi) Full form of AAHPERD?

- (A) American and Australian Health, Physical Education, Recreation and Dance  
(B) American Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance  
(C) American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance  
(D) None of the above

AAHPERD-এর পূর্ণরূপ কি ?

- (A) আমেরিকান এবং অস্ট্রেলিয়ান স্বাস্থ্য, শারীরিক শিক্ষা, বিনোদন এবং নৃত্য  
(B) আমেরিকান অ্যাসোসিয়েশন ফর হেলথ, ফিজিক্যাল এডুকেশন, রিক্রিয়েশন অ্যান্ড ড্যান্স  
(C) আমেরিকান এলায়েন্স ফর স্বাস্থ্য, শারীরিক শিক্ষা, বিনোদন এবং নৃত্যের জন্য  
(D) উপরের কোনটি নয়

(vii) Brady volleyball test for

- (A) college male students (B) college female students  
(C) both of them (D) none of them

Brady volleyball পরীক্ষা

- (A) কলেজ পড়ুয়া ছাত্রদের জন্য (B) কলেজ পড়ুয়া ছাত্রীদের জন্য  
(C) (A) এবং (B) উভয়ের জন্য (D) (A) এবং (B) উভয়ের জন্য নয়

(viii) Which criteria is used in evaluation?

- (A) number (B) test (C) measurement (D) none of these

মূল্যায়নে কোন মানদণ্ড ব্যবহার করা হয় ?

- (A) নম্বর (B) অভীক্ষা (C) পরিমাপ (D) কোনটিই নয়

(ix) In which year Johnson Basketball Test was constructed?

- (A) 1920 (B) 1924 (C) 1930 (D) 1934

জনসন বাল্কেটবল টেস্ট কত সালে নির্মিত হয় ?

- (A) ১৯২০ (B) ১৯২৪ (C) ১৯৩০ (D) ১৯৩৪

(x) Fat that is necessary for normal body functioning is called \_\_\_\_\_.

- (A) Lean body fat (B) Storage fat  
(C) Essential fat (D) Body fat percentage

শরীরের স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপের জন্য প্রয়োজনীয় ফ্যাট হল

- (A) লীন বডি ফ্যাট (B) স্টোরেজ ফ্যাট  
(C) অপরিহার্য ফ্যাট (D) শরীরের ফ্যাটের শতাংশ

(xi) The ability of the muscle to exert maximum force is \_\_\_\_\_.

- (A) Muscular endurance (B) Flexibility  
(C) Muscular strength (D) Agility

পেশীর সর্বোচ্চ শক্তি প্রয়োগের ক্ষমতা \_\_\_\_\_।

- (A) পেশী সহনশীলতা (B) নমনীয়তা (C) পেশী শক্তি (D) ক্ষিপ্ততা

(xii) We can understand through body composition.

- (A) Limb Length (B) The shape of your muscles  
(C) Flexibility (D) Percentage of Body Fat

বডি কম্পোজিশন এর মাধ্যমে আমরা বুঝতে পারি

- (A) অঙ্গের দৈর্ঘ্য (B) পেশীর আকৃতি  
(C) নমনীয়তা (D) বডি ফ্যাট পারসেন্টেজ





GROUP-B  
SPORTS TRAINING



1. Answer any **one** question from the following: 10×1 = 10  
নিম্নলিখিত যে-কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) What do you mean by the term Sports Training? What is the aim of sports training? Write about the principle of sports training. 2+2+6  
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ শব্দটি দ্বারা তুমি কি বোঝো? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য কী? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মূলনীতি সম্পর্কে লেখ।
- (b) What do you mean by Warming up? Write the types of Warming up. Write about the different training cycle in periodization. 2+3+5  
উষ্ণীকরণ বলতে কী বোঝ? উষ্ণীকরণের প্রকারভেদ লেখ। পর্যায়বৃত্তকরণের বিভিন্ন প্রশিক্ষণ চক্র সম্পর্কে লেখ।
- (c) What is training load? What do you understand by overload in sports training? What are the causes and symptoms of overload? 2+2+6  
প্রশিক্ষণ চাপ কী? ক্রীড়া প্রশিক্ষণে অতিরিক্ত চাপ বলতে কী বোঝ? অতিরিক্ত চাপের কারণ এবং লক্ষণগুলি কী কী?
- (d) Define Strength. Classify strength with suitable examples. Describe the training methods for developing different type of strength. 2+3+5  
শক্তির সংজ্ঞা দাও। উপযুক্ত উদাহরণসহ শক্তির বিভিন্নতা আলোচনা করো। বিভিন্ন ধরনের শক্তির বিকাশের জন্য তার প্রশিক্ষণ পদ্ধতিগুলি বর্ণনা কর।
2. Write short note on any **one** of the following: 5×1 = 5  
নিম্নলিখিত যে-কোন একটির উপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখঃ
- (a) Important of Cooling down  
শীতলীকরণের গুরুত্ব
- (b) Components of training load  
প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানসমূহ
- (c) Methods of speed development  
গতি বিকাশের পদ্ধতিসমূহ
- (d) Objectives of sports training  
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যগুলি
3. Answer any **ten** questions from the following: 1×10 = 10  
নিম্নলিখিত যে-কোন দশটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (i) Super compensation means
- (A) Fatigue (B) Second wind  
(C) Adaptation to load (D) Oxygen debt  
সুপার কম্পেনসেশন মানে
- (A) ক্লান্তি (B) দ্বিতীয় বায়ু  
(C) চাপের সাথে অভিযোজন (D) অক্সিজেন ঋণ

- (ii) 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

- (iii) Aerobic fitness may be achieved through

- (A) Swimming (B) Circuit training  
(C) Short sprint (D) Weight training

অ্যারোবিক ফিটনেস-এর মাধ্যমে অর্জন করা যেতে পারে

- (A) সাঁতার (B) সার্কিট ট্রেনিং  
(C) ছোট স্প্রিন্ট (D) ভারোত্তোলন প্রশিক্ষণ

- (iv) Big five theory is a theory of

- (A) Rest (B) Emotion (C) Encouragement (D) Personality

বিগ ফাইভ তত্ত্ব হল একটি তত্ত্ব যেটি \_\_\_\_\_-এর সাথে যুক্ত।

- (A) বিশ্রাম (B) আবেগ (C) উৎসাহ (D) ব্যক্তিত্ব

- (v) Below are the conditions related with stress, except

- (A) Hypertension (B) Anemia (C) Mental illness (D) Peptic ulcer

নীচে লেখা বিষয়গুলি স্ট্রেস-এর সাথে সম্পর্কিত, শুধুমাত্র \_\_\_\_\_ সম্পর্কিত বিষয়টি ছাড়া।

- (A) উচ্চ রক্তচাপ (B) রক্তশূন্যতা (C) মানসিক রোগ (D) পাকস্থলীর ক্ষত

- (vi) Best method to develop flexibility is

- (A) Slow stretching method (B) Ballistic method  
(C) Slow stretching and holding method (D) Relaxation method

নমনীয়তা বিকাশের সর্বোত্তম পদ্ধতি

- (A) ধীর প্রসারিত পদ্ধতি (B) ব্যালিস্টিক পদ্ধতি  
(C) ধীর স্ট্রেচিং এবং হোল্ডিং পদ্ধতি (D) শিথিলকরণ পদ্ধতি

- (vii) Endomorphic person have

- (A) Lot of fat on their body (B) Low fat on their body  
(C) A muscular body (D) None of these

এন্ডোমরফিক ব্যক্তির আছে

- (A) তাদের শরীরে প্রচুর চর্বি (B) তাদের শরীরে চর্বি কম  
(C) একটি পেশীবহুল শরীর (D) কোনোটাই নয়

- (viii) Circuit training invented by

- (A) Morgan and Anderson (B) Aristotle  
(C) C. A. Butcher (D) Thorndike

চক্রাকার প্রশিক্ষণ উদ্ভাবন করেন

- (A) মরগান এবং অ্যান্ডারসন (B) এরিস্টটল  
(C) সি. এ. বুচার (D) থর্নডাইক



- (ix) Which of the following is not come under the principle of sports training?  
(A) Principle of flexibility (B) Principle of overload  
(C) Principle of continuity (D) Principle of rest and recovery

নীচের কোনটি ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতির আওতায় আসে না ?

- (A) নমনীয়তার নীতি (B) ওভারলোডের নীতি  
(C) ধারাবাহিকতার নীতি (D) বিশ্রাম এবং পুনরুদ্ধারের নীতি

- (x) Isometric exercise is the one in which muscle length

- (A) Remain constant (B) Lengthen  
(C) Shortened (D) None of these

আইসোমেট্রিক ব্যায়াম হল যেখানে পেশীর অবস্থা

- (A) একই থাকে (B) লম্বা হয়  
(C) সংক্ষিপ্ত হয় (D) কোনোটিই নয়

- (xi) Pushing against a standing wall is an example of

- (A) Isotonic exercise (B) Isometric exercise  
(C) Eccentric exercise (D) None of these

স্থির দেয়ালের বিরুদ্ধে ঠেলা হল একটি \_\_\_\_\_ এর উদাহরণ।

- (A) আইসোটোনিক ব্যায়াম (B) আইসোমেট্রিক ব্যায়াম  
(C) ইসেন্ট্রিক ব্যায়াম (D) কোনোটিই নয়

- (xii) Effective training process must be

- (A) Realistic (B) Well planned (C) Enjoyable (D) All of these

কার্যকর প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া হতে হবে

- (A) বাস্তববাদী (B) সুপরিকল্পিত  
(C) উপভোগ্য (D) সবগুলো

—x—

