

**U.G. 5th Semester Examination - 2021****PHYSICAL EDUCATION****[PROGRAMME]****Discipline Specific Elective (DSE)****Course Code : PEDG-DSE-T-1&2**

Full Marks : 40

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 from selected Option.****OPTION-A****PEDG-DSE-T-1****(Test Measurement and Evaluation in Physical Education)**1. Answer any **five** questions: 2×5=10

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What do you mean by Measurement?

পরিমাপ বলতে কি বোঝ?

b) What do you mean by Evaluation?

মূল্যায়ন বলতে কি বোঝ?

c) Write the full form of AAHPERD.

AAHPERD এর পুরো কথাটি লেখ।

d) What do you mean by BMI?

BMI বলতে কি বোঝ?

e) How many items are there in Kraus-Weber Test?

ক্রাস-ওয়েবার পরীক্ষায় কয়টি বিভাগ আছে?

f) Who invented JCR Test?

JCR পরীক্ষা কে উদ্ভাবন করেন?

g) Define physical fitness.

শারীরিক সক্ষমতার সংজ্ঞা দাও।

2. Answer any **two** questions: 5×2=10

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write about the principles of evaluation.

মূল্যায়নের নীতিসমূহ সম্পর্কে লেখ।

b) Write about the types of body fat.

শরীরের চর্বি প্রকারভেদ সম্পর্কে লেখ।

c) Write about Cooper Test.

কুপার পরীক্ষা সম্পর্কে লেখ।

d) Draw a labelled diagram of Lockhart-McPherson Badminton Test field.

লকহার্ট-ম্যাকফারসন ব্যাডমিন্টন পরীক্ষা ক্ষেত্রের একটি চিহ্নিত চিত্র অঙ্কন কর।

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

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) Define Test. Write about the criteria of a good test.  $2+8=10$   
পরীক্ষার সংজ্ঞা দাও। ভালো পরীক্ষার শর্তগুলো সম্পর্কে লেখ।
- b) Write the concept of body fat. What is the importance of Lean Body Mass?  $2+8=10$   
শারীরিক চর্বি খারাপ দাও। নির্মেল শারীরিক ভরের গুরুত্ব কি?
- c) What are the items are there in JCR Test? Discuss in detail about them.  $2+8=10$   
JCR অভীক্ষার বিভাগগুলো কি কি? এদের সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা কর।
- d) Who invented Brady Volleyball Test? Write in detail about the items of it .  $2+8=10$   
ব্র্যাডি ভলিবল অভীক্ষা কে উদ্ভাবন করেন? এর বিভাগগুলো সম্পর্কে বিস্তারিত লেখ।

### OPTION-B

#### PEDG-DSE-T-2

#### (Sports Training)

1. Answer any **five** questions:  $2 \times 5 = 10$

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) What do you mean by Sports Training?  
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বলতে কি বোঝ?
- b) What do you mean by Warming up?  
উষ্ণীকরণ বলতে কি বোঝ?
- c) What do you mean by Supercompensation?  
সুপারকম্পেনসেশন বলতে কি বোঝ?
- d) What do you mean by Weight Training?  
ওজনসহ প্রশিক্ষণ বলতে কি বোঝ?
- e) Define Speed.  
গতির সংজ্ঞা দাও।
- f) What is Flexibility?  
নমনীয়তা কি?
- g) Define Load.  
চাপের সংজ্ঞা দাও।

2. Answer any **two** questions:  $5 \times 2 = 10$

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write about the importance of Sports Training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের গুরুত্ব সম্পর্কে লেখ।

b) Write about the types of Periodization.

পর্যায়বৃত্তকরণের প্রকারভেদ সম্পর্কে লেখ।

c) Discuss about the types of Training Load.

প্রশিক্ষণ চাপের প্রকারভেদ আলোচনা কর।

d) Write a note about the types of Strength.

শক্তির প্রকারভেদ সম্পর্কে টীকা লেখ।

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

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is the aim of Sports Training? Write about the principles of it.  $2+8=10$

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য কি? এর নীতিসমূহ সম্পর্কে লেখ।

b) What do you mean by Interval Training? Discuss about Interval Training.  $2+8=10$

সম্পর্কের বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ বলতে কি বোঝ? বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ আলোচনা কর।

c) What are the symptoms of overload? Discuss about the components of training load.

$2+8=10$

অতিরিক্ত চাপের লক্ষণগুলো কি কি? প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলো সম্পর্কে আলোচনা কর।

d) Define Strength. Discuss the process of development of it.  $2+8=10$

শক্তির সংজ্ঞা দাও। এর উন্নতির পদ্ধতি আলোচনা কর।

-----