

B.A. 5th Semester (Programme) Examination, 2019-20

PHYSICAL EDUCATION

Course ID : 50718

Course Code : AP/PHE/501/DSE-1A

Course Title: Sports Training

Time : 2 Hours

Full Marks : 40

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

*দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের পূর্ণমানের নির্দেশক।
পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।*

Group-A

বিভাগ-ক

1. Answer any five questions from the following:

2×5=10

নীচের যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

(a) Define sports training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও।

(b) What is the aim of sports training?

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য কী?

(c) What do you mean by the term 'Load'?

'চাপ' শব্দটির অর্থ বলতে তুমি কী বোঝ?

(d) Mention the components of training load.

প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলি উল্লেখ করো।

(e) What is agility?

ক্ষিপ্ততা কী?

(f) What do you mean by Ballistic Method?

ব্যালিস্টিক পদ্ধতি বলতে তুমি কী বোঝো?

(g) Define periodization.

পর্যায়বৃত্তিকরণ-এর সংজ্ঞা দাও।

(h) Write the intensity of intensive interval training and extensive interval training method.

ইন্টেনসিভ ইন্টারভাল ট্রেনিং ও এক্সটেনসিভ ইন্টারভাল ট্রেনিং পদ্ধতির তীব্রতা উল্লেখ করো।

Group-B

বিভাগ-খ

2. Answer *any four* questions from the following: 5×4=20
- নীচের যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Describe the importance of sports training. 1+4=5
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের গুরুত্ব বর্ণনা করো।
- (b) Define Normal load. Explain the basic principles of load. 1+4=5
সাধারণ চাপের সংজ্ঞা দাও। চাপের মৌলিক নীতিগুলি বর্ণনা করো।
- (c) Define speed. What are the components of speed? 1+4=5
গতির সংজ্ঞা দাও। গতির উপাদানগুলি কী কী?
- (d) Define strength and classify it with suitable examples. 1+4=5
শক্তি-র সংজ্ঞা দাও এবং উদাহরণসহ এর শ্রেণিবিভাগ উল্লেখ করো।
- (e) Discuss in details regarding 'Fartlek training method'.
'ফার্টলেক প্রশিক্ষণ পদ্ধতি' সম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করো।
- (f) Discuss in detail about different types of periodization.
পর্যায়বৃত্তিকরণের শ্রেণিবিভাগগুলি সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করো।

Group-C

বিভাগ-গ

3. Answer *any one* question from the following: 10×1=10
- নীচের যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Define overload. Explain causes and symptoms of overload. 2+8=10
অতিরিক্ত চাপের সংজ্ঞা দাও। অতিরিক্ত চাপের কারণ ও লক্ষণগুলি ব্যাখ্যা করো।
- (b) Write details about the training methods of circuit training and interval training. 5+5=10
চক্রাকার প্রশিক্ষণ এবং বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি দুটি সম্বন্ধে বিস্তারিত লেখো।
-

B.A. 5th Semester (Programme) Examination, 2019-20**PHYSICAL EDUCATION****Course ID : 50718****Course Code : AP/PHE/501/DSE-1A****Course Title: Measurement and Evaluation****Time : 2 Hours****Full Marks : 40**

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

*দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের পূর্ণমানের নির্দেশক।
পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।*

Group-A**বিভাগ-ক****1. Answer any five questions of the following:****2×5=10**

নীচের যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ ২×৫=১০

(a) What is Test?

অভীক্ষা কী?

(b) What is the Reliability of a Test?

একটি অভীক্ষার নির্ভরযোগ্যতা কী?

(c) What is the full form of 'AAHPER'?

'AAHPER'-এর পুরো নাম কী?

(d) Write down the names of any two instruments used in Harvard Step Test?

Harvard step test-এ ব্যবহৃত দুটি যন্ত্রের নাম লেখো।

(e) What is motor Fitness?

মোটর ফিটনেস কী?

(f) Write down the names of test battery of Indiana Motor Fitness Test?

Indiana Motor Fitness Test-এর বিষয়বস্তুগুলির নাম লেখো।

(g) What are the objectives of Lockhart and McPherson Badminton Skill Test?

Lockhart and Mc Pherson Badminton skill test-এর উদ্দেশ্যগুলি কী কী?

(h) Write down the name of one skill test for each Football and Volleyball game.

ফুটবল ও ভলিবল খেলার কৌশলের একটি করে অভীক্ষার নাম লেখো।

Group-B

বিভাগ-খ

2. Answer *any four* questions from the following:

5×4=20

নীচের যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

(a) Write down the importance of test, Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports.

শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়াক্ষেত্রে অভীক্ষা, পরিমাপ এবং মূল্যায়নের গুরুত্ব লেখো।

(b) What are the criteria for selecting a good test?

একটি ভালো অভীক্ষার গুণাবলীগুলি কী কী?

(c) Briefly describe the 'Harvard Step Test'.

'Harvard Step Test' সম্বন্ধে সংক্ষেপে বর্ণনা দাও।

(d) Describe briefly the Cooper 12 min. Run/Walk Test.

কুপার 12 মিনিট দৌড়/হাঁটা অভীক্ষাটি সংক্ষেপে বর্ণনা করো।

(e) Describe Kraus Weber Minimum Muscular Fitness Test in detail.

ক্রাস-ওয়েবার মিনিমাম্ মাস্কুলার ফিটনেস্ অভীক্ষাটি বিস্তারিত বর্ণনা করো।

(f) Discuss in brief Lockhart and McPherson Badminton Skill Test.

Lockhart and Mc Pherson Badminton Skill Test সম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করো।

Group-C

বিভাগ-গ

3. Answer *any one* question from the following:

10×1=10

নীচের যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

(a) In which year AAHPER Physical Fitness Test was introduced and this test is designed for which age category? Write down details about AAHPER Youth Fitness Test. 2+8=10

AAHPER Test টি কত সালে সূচনা করা হয়েছিল এবং এই অভীক্ষাটি কোন বয়সের জন্য প্রযোজ্য? AAHPER Youth Fitness Test সম্বন্ধে যা জানো লেখো।

(b) Discuss about Mc Donald Soccer Skill Test and Russell-Lange Volleyball Test (Only Service) with suitable diagram. 5+5=10

চিত্রসহকারে Mc Donald Soccer Skill Test এবং Russell-Lange Volleyball Test (শুধুমাত্র সার্ভিস)-এর সম্বন্ধে আলোচনা করো।

B.A. 5th Semester (Programme) Examination, 2019-20

PHYSICAL EDUCATION

Course ID : 50714

Course Code : AP/PHE/503/GE-1

Course Title: Recreation and Physical Activity

Time : 1 Hour 15 Minutes.

Full Marks : 25

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

*দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের পূর্ণমানের নির্দেশক।
পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।*

Group-A

বিভাগ-ক

1. Answer any five questions from the following:

1×5=5

নীচের যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

(a) Define Recreation.

বিনোদনের সংজ্ঞা দাও।

(b) What is the aim of Recreation?

বিনোদনের লক্ষ্য কী?

(c) Write down the names of the agencies who promote camp.

দুইটি প্রতিষ্ঠানের নাম লেখো যারা শিবির কে উৎসাহিত করে।

(d) What is the aim of camp?

শিবিরের লক্ষ্য কী?

(e) Define Physical activity.

শারীরিক কার্যক্রম-এর সংজ্ঞা দাও।

(f) Define Physical Education.

শারীরশিক্ষার সংজ্ঞা দাও।

(g) What is aim of Physical Education?

শারীরশিক্ষার লক্ষ্য কী?

(h) Differentiate between outdoor and indoor Recreational activity.

বহিরঙ্গন এবং অন্তর বিনোদন কার্যক্রমের পার্থক্য উল্লেখ করো।

Group-B

বিভাগ-খ

2. Answer *any two* questions from the following:

5×2=10

নীচের যে কোনো দুইটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

(a) Describe the various nature of Recreation.

বিনোদনের বিভিন্ন প্রকৃতি-এর বর্ণনা দাও।

(b) What are the recent changes in the recreational activities?

বিনোদন মূলক কার্যকলাপের সাম্প্রতিক পরিবর্তনগুলি কী কী?

(c) Write down the educative value of camp.

শিবিরের শিক্ষামূলক মূল্যগুলি লেখো।

(d) Write down different types of Recreation in details.

বিনোদনের বিভিন্ন প্রকারভেদগুলি বিস্তারিত আলোচনা করো।

Group-C

বিভাগ-গ

3. Answer *any one* question from the following:

10×1=10

নীচের যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

(a) Discuss the importance of Recreation for healthy life. Write down the name of Recreational agencies.

7+3=10

সুস্থ জীবনের জন্য বিনোদনের গুরুত্ব আলোচনা করো। বিনোদনের বিভিন্ন সংস্থাগুলির নাম উল্লেখ করো।

(b) Write down the responsibilities of a recreation manager. Describe objectives of a camp.

5+5=10

একজন বিনোদন পরিচালকের দায়িত্বগুলি লেখো। শিবিরের উদ্দেশ্যগুলি বর্ণনা করো।

—————

B.A. 5th Semester (Programme) Examination, 2019-20**PHYSICAL EDUCATION****Course ID : 50714****Course Code : AP/PHE/503/GE-1****Course Title: First-Aid and Personal Hygiene****Time : 1 Hour 15 Minutes****Full Marks : 25**

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

*দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের পূর্ণমানের নির্দেশক।
পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।*

Group- A**বিভাগ-ক****1. Answer any five questions of the following:****1×5=5**

নীচের যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

(a) Define First-Aid.

প্রাথমিক চিকিৎসার সংজ্ঞা দাও।

(b) What is the aim of First-Aid?

প্রাথমিক চিকিৎসার লক্ষ্য কী?

(c) Mention 'sprain and strain sports injury' relates to which part of our body.

'স্প্রেন ও স্ট্রেন' ক্রীড়া আঘাত আমাদের শরীরের কোন অংশের সাথে সম্পর্কযুক্ত লেখো।

(d) What is the full form of P.R.I.C.E?

P.R.I.C.E-এর পুরো নাম কী?

(e) What is Flat Foot?

ফ্ল্যাট-ফুট কাকে বলে?

(f) What do you mean by personal Hygiene?

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বলতে কী বোঝ?

(g) What is the name of Partial Curvature of the spine?

মেরুদণ্ডের পার্শ্বীয় বক্রতাকে কী বলে?

(h) Define Mental Hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিধির সংজ্ঞা দাও।

Group-B

বিভাগ-খ

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

নীচের যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

(a) Discuss about Golden Rules of First-Aid.

প্রাথমিক প্রতিবিধানের সোনালি নিয়মগুলি আলোচনা করো।

(b) What is Fracture? Explain different types of Fracture. 1+4=5

অস্থিভঙ্গ কী? বিভিন্ন প্রকার অস্থিভঙ্গের ব্যাখ্যা করো।

(c) Discuss about the First-Aid management of “Dislocation”.

‘সন্ধিচ্যুতির’ প্রাথমিক প্রতিবিধানের ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে আলোচনা করো।

(d) Describe the importance of hygiene for maintaining healthy life.

সুস্থ জীবনযাত্রা প্রণালী বজায় রাখতে স্বাস্থ্যবিধির গুরুত্ব বর্ণনা করো।

Group-C

বিভাগ-গ

3. Answer *any one* question from the following: 10×1=10

নীচের যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

(a) What is Postural Deformity? Classify Postural Deformity. Explain suitable First-Aid remedial programme for Postural Deformities of upper extremity. 2+3+5=10

দেহভঙ্গির বিকৃতি কী? দেহভঙ্গি বিকৃতির শ্রেণিবিভাগ করো। উর্দ্ধাঙ্গের দেহভঙ্গি বিকৃতি সমূহের উপযুক্ত প্রাথমিক প্রতিবিধান কর্মসূচীর ব্যাখ্যা করো।

(b) Describe about care and maintainance of Skin, Eye, Teeth, and Ear.

$2\frac{1}{2}+2\frac{1}{2}+2\frac{1}{2}+2\frac{1}{2}=10$

ত্বক, চোখ, দাঁত এবং কানের যত্ন ও পরিচর্যার উপায় বর্ণনা করো।