

**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?

ক্ষিপ্রতা 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.

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।