



‘সম্মানো মন্ত্র: সখিত্তি: সাগামী’  
**UNIVERSITY OF NORTH BENGAL**  
B.A. Programme 5th Semester Examination, 2022

**DSE1/2-P1-PHYSICAL EDUCATION**

Time Allotted: 2 Hours

Full Marks: 40

*The figures in the margin indicate full marks.*

The question paper contains paper DSE-1A and DSE-1B  
The candidates are required to answer any *one* from the *two* courses.  
Candidates should mention it clearly on the Answer Book.

**DSE-1A**

**TEST MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION**

**GROUP-A**

বিভাগ-ক

1. Answer any *five* from the following questions: 1×5 = 5  
নিম্নলিখিত যে-কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) What is measured by BMI? 1  
BMI দ্বারা কি পরিমাপ করা হয় ?
- (b) Write down the height of a bench of Harvard Step test? 1  
হারভার্ড স্টেপ টেস্ট বেঞ্চের উচ্চতা কত, লেখ।
- (c) What is the full form of AAHPERD? 1  
আফার্ড-এর পুরো নামটি লেখ।
- (d) Queens College step test was developed for whom? 1  
কুইন্স কলেজ পদক্ষেপ অভীক্ষাটি কাদের জন্য সংগঠিত হয়েছে ?
- (e) Dribble test battery is related to which test? 1  
বিপক্ষ খেলোয়াড়কে পাশ কাটিয়ে বল নিয়ে যাওয়া কোন অভীক্ষার অংশ ?
- (f) How many batteries are there in Johnson Basketball test? 1  
জনসন বাল্কেটবল টেস্টে মোট কতগুলি ব্যাটারী আছে ?
- (g) Medicine ball put is connected to which test? 1  
মেডিসিন বল নিক্ষেপ কোন অভীক্ষার সঙ্গে যুক্ত ?
- (h) What is the Criteria for selecting good test? 1  
ভাল অভীক্ষা নির্বাচনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি কি কি ?

**GROUP-B**

বিভাগ-খ

2. Answer any *three* from the following questions: 5×3 = 15  
নিম্নলিখিত যে-কোন *তিনটি* প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Explain the Brady Volleyball test. 5  
ব্র্যাডি ভলিবল অভীক্ষাটি বর্ণনা কর।
- (b) What do you mean by Test and Measurement? 5  
অভীক্ষা ও পরিমাপ বলতে কি বোঝ ?
- (c) What do you mean by Reliability and Standardisation? 2½+2½  
নির্ভরযোগ্যতা ও আদর্শায়ন বলতে কি বোঝ ?
- (d) Explain Flexed Arm Hang test item for women. 5  
মহিলাদের হাত ভাঁজ করে বুলে থাকা অভীক্ষাটি আলোচনা কর।
- (e) What do you mean by Reliability and Validity? 5  
নির্ভরযোগ্যতা ও যথার্থতা বলতে কি বোঝ ?

**GROUP-C**

বিভাগ-গ

3. Answer any *two* from the following questions: 10×2 = 20  
নিম্নলিখিত যে-কোন *দুটি* প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Explain about Harvard step test. 10  
হারভার্ড স্টেপ টেস্ট সম্বন্ধে আলোচনা কর।
- (b) Write about McDonald Soccer test with diagram. 10  
ম্যাকডোনাল্ড সকার অভীক্ষাটি চিত্রসহ লেখ।
- (c) In AAHPERD Youth Fitness Test, which test are meant for measuring agility, leg explosive strength and endurance? Explain in detail. 10  
আফার্ড ইয়ুথ ফিটনেস টেস্টে ক্ষিপ্রতা, পায়ের বিস্ফোরক শক্তি এবং সহনশীলতা পরিমাপক অভীক্ষাগুলি আলোচনা কর।
- (d) Write short note on Body fat and Lean Body. 5+5  
দেহের মেদ ও লীন দেহভারের সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ।

**DSE-1B**  
**SPORTS TRAINING**

**GROUP-A**  
বিভাগ-ক

1. Answer any *five* questions from the following: 1×5 = 5  
নিম্নলিখিত যে-কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) What is the meaning of 'Fartlek'? 1  
ফার্টলেক শব্দটির অর্থ কি ?
- (b) How many station are there in circuit training? 1  
একটি চক্রাকার প্রশিক্ষণ চক্রে কতগুলি স্টেশন থাকে ?
- (c) Give an example of application of explosive strength. 1  
বিস্ফোরক শক্তি প্রয়োগের একটি উদাহরণ দাও।
- (d) Write down the duration of macro cycle. 1  
ম্যাক্রোসাইকেল-এর সময়কাল কত, লেখ।
- (e) Give an example of endurance exercise. 1  
সহনশীলতায়ুক্ত ব্যায়ামের একটি উদাহরণ দাও।
- (f) What is the meaning of 'Anaerobic'? 1  
'অবাত' কথাটির অর্থ কি ?
- (g) What is speed training? 1  
গতি প্রশিক্ষণ কি ?
- (h) What is speed play? 1  
স্পীড প্লে কাকে বলে ?

**GROUP-B**  
বিভাগ-খ

2. Write short notes on (any *three*) 5×3 = 15  
সংক্ষেপে উত্তর লেখঃ (যে-কোন তিনটি)
- (a) Method of speed development 5  
গতিবর্ধক পদ্ধতি
- (b) Importance of Adaptation 5  
অভিযোজনের গুরুত্ব
- (c) Interval training 5  
বিরাম পদ্ধতি
- (d) Cooling down 5  
শীতলীকরণ
- (e) Principles of Conditioning. 5  
রূপায়িত অবস্থার নীতি।

**GROUP-C**

বিভাগ-গ

3. Answer any *two* questions from the following: 10×2 = 20  
নিম্নলিখিত যে-কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) What do you mean by sports training? Discuss the principles of sports training. 2+8  
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বলতে কি বোঝ ? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি আলোচনা কর।
- (b) What do you mean by Periodisation? Explain various types of periodisation. 2+8  
পর্যায়বৃত্তিকরণ বলতে কি বোঝ ? পর্যায়বৃত্তিকরণের বিভিন্ন পর্যায়গুলি আলোচনা কর।
- (c) Define training load. Discuss the components of training load. 2+8  
প্রশিক্ষণ চাপের সংজ্ঞা দাও। প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলি আলোচনা কর।
- (d) What do you mean by Endurance? Discuss the various methods of endurance development. 2+8  
সহনশীলতা বলতে কি বোঝ ? সহনশীলতা উন্নতির পদ্ধতি আলোচনা কর।

—x—