



বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়
VIDYASAGAR UNIVERSITY
Question Paper

B.A. General Examinations 2021
(Under CBCS Pattern)
Semester - VI
Subject : PHYSICAL EDUCATION
Paper : DSE 1B/2B-T & P

Full Marks : 60 (Theory - 40 + Practical - 20)
Time : 3 Hours

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

[SPORTS TRAINING]

(Theory)

Answer any *two* questions :

2 × 15 = 30

1. (a) Define Sports Training.

(b) What is the aim of Sports Training?

(c) Explain in brief the principles of Sports Training.

2 + 3 + 10

2. (a) What do you mean by Warming up?

(b) Write the types of Warming up.

- (c) Describe a double Periodization for ten months duration. 2 + 3 + 10
3. (a) Define Training Load.
(b) Describe the components of Training Load.
(c) How to taking Over Load in the field of Physical Education and Sports? 2+8+5
4. (a) Define Strength.
(b) Classify Strength with suitable examples from Physical Education.
(c) Describe the training methods for developing different Strength. 2+5+8

Answer any **one** question : 1 × 10 = 10

5. (a) What do you mean by the term 'Endurance'?
(b) Classify Endurance with suitable examples from Physical Education. 2+8
6. (a) What is Cooling Down?
(b) Explain the Principles of Conditioning. 3+7

(বঙ্গানুবাদ)

যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২ × ১৫ = ৩০

১. (ক) ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও।
(খ) ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য কি?
(গ) ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর। ২ + ৩ + ১০
২. (ক) ওয়ার্মিং আপ বলতে কি বোঝো?
(খ) ওয়ার্মিং আপের শ্রেণিবিভাগ কর।

(গ) দশ মাসের একটি দ্বিপরিষয়বৃত্তিকরণের বর্ণনা দাও। ২ + ৩ + ১০

৩. (ক) প্রশিক্ষণ চাপের সংজ্ঞা দাও।

(খ) প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলি বর্ণনা কর।

(গ) কিভাবে শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়াক্ষেত্রে অতিরিক্ত চাপের প্রতিকার করা হয়? ২ + ৮ + ৫

৪. (ক) শক্তির সংজ্ঞা দাও।

(খ) শারীরশিক্ষা থেকে উপযুক্ত উদাহরণসহ শক্তির শ্রেণিবিভাগ কর।

(গ) বিভিন্ন প্রকার শক্তি বৃদ্ধির প্রশিক্ষণ পদ্ধতিগুলি বর্ণনা কর। ২ + ৫ + ৮

যে কোনো **একটি** প্রশ্নের উত্তর দাও : ১ × ১০ = ১০

৫. (ক) সহনশীলতা বলতে কি বোঝায়?

(খ) শারীর শিক্ষার উপযুক্ত উদাহরণসহ সহনশীলতার শ্রেণিবিভাগ কর। ২ + ৮

৬. (ক) কুলিং ডাউন কি?

(খ) কন্ডিশনিং-এর নীতিগুলি ব্যাখ্যা কর। ৩ + ৭

(Practical)

Answer any **one** question : 1 × 20 = 20

1. Explain about Interval Training and a Circuit Training with seven stations. 10+10

2. How do you measure the Exclusive Leg Strength and Speed of a Physical Education student? 10+10

3. Explain the measurement procedures of Flexibility and Grip Strength. 10+10

(বঙ্গনুবাদ)

যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১ × ২০ = ২০

১. বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি এবং সাতটি সেশনযুক্ত একটি চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতির বর্ণনা দাও।

১০ + ১০

২. একজন শারীর শিক্ষা শিক্ষার্থীর পায়ের বিস্তারক শক্তি এবং গতি কিভাবে তুমি পরিমাপ করবে?

১০ + ১০

৩. নমনীয়তা এবং কজির শক্তি পরিমাপের পদ্ধতি বর্ণনা কর।

১০ + ১০

Vidyasagar University

