



WEST BENGAL STATE UNIVERSITY
B.A. Programme 5th Semester Examination, 2023-24

PEDGDSE01T-PHYSICAL EDUCATION (DSE1)

Time Allotted: 2 Hours

Full Marks: 50

*The figures in the margin indicate full marks.
Candidates should answer in their own words
and adhere to the word limit as practicable.*



প্রান্তিক সীমার মধ্যস্থ সংখ্যাটি পূর্ণমান নির্দেশ করে।
পরীক্ষার্থীরা নিজের ভাষায় যথা সম্ভব শব্দসীমার মধ্যে
উত্তর করিবে।

GROUP-A / বিভাগ-ক

1. Answer any **two** questions from the following: 15×2 = 30
নিম্নলিখিত যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
 - (a) What is sports training? What are the characteristics of Sports training? Describe the importance of Sports training. 2+7+6
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কি ? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্যগুলি আলোচনা করো। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের গুরুত্ব আলোচনা করো।
 - (b) What do you mean by Training Load? Discuss the types of Training Load. Explain the factors of training load. 2+6+7
প্রশিক্ষণ চাপ বলতে কি বোঝো ? প্রশিক্ষণ চাপের প্রকারভেদগুলি আলোচনা করো। প্রশিক্ষণ চাপ প্রভাবিত করে, এমন বিষয়গুলি আলোচনা করো।
 - (c) What do you mean by strength? Discuss the types of strength. Describe the factors determining strength. 3+6+6
শক্তি বলতে কি বোঝো ? শক্তির বিভাগগুলি আলোচনা করো। শক্তি নির্ধারণকারী উপাদানগুলি বর্ণনা করো।
 - (d) What is Periodization? Discuss the types of Periodization. Describe the phases of Periodization. 3+6+6
পর্যায়বৃত্তকরণ কি ? পর্যায়বৃত্তকরণের বিভাগগুলি আলোচনা করো। পর্যায়বৃত্তকরণের পর্যায়গত বিভাগগুলি আলোচনা করো।
 - (e) Write down Newton's Laws of Motion. Discuss in brief about the application of Newton's Laws of motion in Physical Education and Sports. 6+9
নিউটনের গতিসূত্রগুলি লেখো। শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলায় নিউটনের গতিসূত্রের প্রয়োগগুলি সংক্ষেপে আলোচনা করো।

GROUP-B / বিভাগ-খ

2. Answer any **two** questions from the following: 10×2 = 20
নিম্নলিখিত যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
 - (a) Discuss about the warming up and cooling down. 5+5
উষ্ণীকরণ ও শীতলীকরণ সম্পর্কে আলোচনা করো।
 - (b) What is Flexibility? Discuss the method of developing Flexibility. 3+7
নমনীয়তা কি ? নমনীয়তা বৃদ্ধির পদ্ধতি আলোচনা করো।

- (c) What are the symptoms of Over Load? Discuss the method of tackling Over Load. 5+5
অতিরিক্ত চাপের লক্ষণগুলি কি কি? অতিরিক্ত চাপ কাটিয়ে ওঠার উপায়গুলি আলোচনা করো।
- (d) Discuss about the Interval Training method. 10
বিরামযুক্ত পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করো।
- (e) What is Lever? Discuss the types of Lever with examples. 2+8
লিভার কি? উদাহরণসহ লিভারের শ্রেণীবিভাগ আলোচনা করো।

—x—

