



**WEST BENGAL STATE UNIVERSITY**  
B.A. Programme 5th Semester Examination, 2024-25



**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.*

*প্রাস্তিক 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) Define Sports Training. Discuss the applied principle of Sports Training. 3+12  
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ এর সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণে প্রযুক্ত নীতিগুলি আলোচনা করো।
  - (b) What do you mean endurance? What are the types of endurance? Discuss the factors affecting endurance. 2+3+10  
সহনশীলতা বলতে কি বোঝো? সহনশীলতার ধরনগুলি কি কি? সহনশীলতার উপর প্রভাব বিস্তারকারী উপাদানগুলি আলোচনা করো।
  - (c) What do you mean by Training Load? Discuss the types of Training Load. What are the causes and symptoms of overload? 3+5+7  
প্রশিক্ষণ চাপ বলতে কি বোঝো? প্রশিক্ষণ চাপের প্রকারভেদগুলি আলোচনা করো। অতিরিক্ত চাপের কারণ ও লক্ষণ-এর উপায় আলোচনা করো।
  - (d) 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।
  - (e) What is Periodization? Discuss the types of Periodization. Explain the condition of Adaptation in Sports Training. 3+6+6  
পর্যায়বৃত্তকরণ কি? পর্যায়বৃত্তকরণের বিভাগগুলি আলোচনা করো। ক্রীড়া প্রশিক্ষণ অভিযোজন-এর শর্তগুলি 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) Explain in brief about Circuit Training. 10  
চক্রাকার প্রশিক্ষণ সম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করো।

- (b) Discuss the factors affecting speed. 10  
গতির নিয়ন্ত্রণকারী উপাদান আলোচনা করো।
- (c) Discuss about the Interval Training Method. 10  
বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করো।
- (d) Discuss about the Warming up and Cooling down. 10  
উষ্ণীকরণ ও শীতলীকরণ সম্পর্কে আলোচনা করো।
- (e) Discuss the characteristics of Sports Training. 10  
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ-এর বৈশিষ্ট্য আলোচনা করো।

—x—

