



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—

