

B.A./ B.Sc. Part – III (General) Examination 2020

Subject: Physical Education

Paper code:PHEDN_P4

(New Syllabus)

Time: 2 Hours

Full Marks: 50

The figures in the right hand margin indicate full marks.

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের মান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।

Group –A

বিভাগ- ক

Write short note of the following: (any six)

6×5=30

সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো: (যেকোনো ছয়টি)

1. Discuss any two principles of Sports Training.
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের যেকোনো দুটি নীতি আলোচনা করো।
2. Write down about the components of training load.
প্রশিক্ষণ চাপের উপাদান গুলি সম্মন্ধে লেখো।
3. Explain the causes of over load.
অতিরিক্ত চাপের কারণগুলি ব্যাখ্যা করো।
4. Write down a short note on “PRICE”.
“PRICE” সম্মন্ধে একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো।
5. Discuss any two methods of cryo-therapy.
ক্রায়ো-থেরাপির যেকোনো দুটি পদ্ধতি আলোচনা করো।
6. Write about different types of fracture.
অস্তিত্বের বিভিন্ন ধরনগুলি সম্মন্ধে লেখো।
7. “Yoga as a therapy”- explain in detail.
“রোগ নিরাময়ে যোগ”- সবিস্তারে ব্যাখ্যা করো।

8. Prepare a suitable physical exercise program for visually challenge.
দৃষ্টিশক্তিহীন ব্যক্তিদের উপযুক্ত একটি ব্যায়াম সূচী তৈরী করো।

Group – B

বিভাগ- খ

Answer any two questions of the following:

2×10=20

নীচের যেকোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

9. What are the characteristics of Sports Training and write down the importance of Sports Training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্যগুলি কী কী এবং এর গুরুত্বগুলি লেখো।

10. Discuss in detail about different types of Periodization and its content.

পর্যায়বৃত্তকরণের বিভিন্ন পর্যায় ও তার বিষয়বস্তু সম্মন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করো।

11. Enlist various technique of massage and discuss their effect on Human body.

মর্দনের বিভিন্ন কৌশলগুলি তালিকাভুক্ত করো এবং মানব দেহে তাদের ভূমিকা আলোচনা করো।

12. Write down different types of Recreation in details.

বিনোদনের বিভিন্ন প্রকাভেদগুলি সম্মন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করো।

B.A / B.Sc Part- III (General) Examination, 2020
Subject: Physical Education
Paper code : PHEDN_P4
(Old Syllabus)

Time : 2 Hours

Full marks: 50

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

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের মান নির্দেশক।
পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।

Group –A
বিভাগ- ক

Write short note of the following:(any six)

6× 5= 30

সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো :(যেকোনো ছয়টি)

1. Discuss the principles of sports training ?
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি আলোচনা কর।
2. How to tackle over load?
অতিরিক্ত চাপ কিভাবে নিয়ন্ত্রন করবে?
3. Write down the importance of physiotherapy in the field of Physical Education.
শারীরশিক্ষার ক্ষেত্রে ফিজিওথেরাপির গুরুত্বগুলি লেখ।
4. Write a short note on wax bath.
মোম চিকিৎসার সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো।
5. Write a short note on Cryo- therapy.
জল চিকিৎসার সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো।
6. Discuss the importance of recreation in the modern society.
আধুনিক সমাজে বিনোদনের গুরুত্ব আলোচনা কর।
7. Write down the objectives of Adapted physical education.
অভিযোজিত শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি লেখ।
8. Enlist the suitable physical activities for aged person.
বয়স্ক ব্যক্তির শারীরিক ক্রিয়াকলাপ গুলি তালিকাভুক্ত কর।

Group –B

বিভাগ- খ

Answer any two questions:

2 ×10= 20

নীচের যেকোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

9. Explain in details about aim and objectives of Sports Training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যগুলি বর্ণনা কর।

10. " Yoga as a therapy" : discuss in details.

‘রোগ নিরাময়ে যোগ’- আলোচনা কর।

11. What types of physical activities do you suggest for mentally disabled person.

মানসিক ভাবে অক্ষম ব্যক্তিদের তুমি কি কি ধরনের শারীরিক ক্রিয়াকলাপের পরামর্শ দেবে?

12. Write down the process and importance of Autogenic relaxation technique.

অটোজেনিক শিথিল করণ কৌশলের পদ্ধতি ও গুরুত্ব গুলি লেখ।