

[6]

Ex/Phy.Edn/UG/E.C-401/101/2017

গ) ভারসাম্য

ঘ) একটি আদর্শ ট্যাকের তৃতীয় ও ষষ্ঠ স্ট্যাগার দরত্ব নির্ণয় করে

বিভাগ - ৳

৭। ইংরেজী প্রশ্ন দেখে

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2017

(2nd Year, 4th Semester)

THEORY OF SPORTS AND GAMES

PAPER - EC - 401

Time : Three hours

Full Marks : 70

Group - A

Answer any *three* from the rest.

1. Draw a cricket field with all its measurements and mention all its players position. Write down the offside rules in football.
10+5=15
2. What is force ? Write down the units of force. What are the various types of force ? Mention the principles of force application.
2+2+7+4=15
3. Mention the aim and objectives of sports training. What is training load ? Write down the various components of training load.
4+3+8=15
4. Define flexibility ? Write down the factors affecting flexibility. Explain the methods for developing flexibility. 2+5+8=15
5. Write down the physiological significance of warming up. Explain the different phases of skill acquisition. 7+8=15

[Turn over

[2]

Group - B

1. Write short notes (*any two*) (7½×2=15)
- Strength and its type
 - Conditioning
 - Equilibrium
 - Calculate 3rd and 6th stagger distance of a standard track.

Group - C

7. Put (✓) marks on right answer (*any ten*) :
- The ability to express force many times over is called
 - Explosive strength
 - Strength Endurance
 - Maximum strength
 - All the above
 - Which of the following is not a component of health related fitness ?
 - Strength Endurance
 - Flexibility
 - Body fat %
 - Reaction ability
 - The best method for developing flexibility is
 - slow stretch & hold method
 - Ballistic method

[5]

বঙ্গানবাদ

বিভাগ - ব

যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও

- পরিমাপ সহ ক্রিকেট মাঠ অঙ্কন কর এবং উহার বিভিন্ন খেলোয়াড়দের অবস্থান উল্লেখ কর। ফটবল খেলায় অফস নিয়মগুলি লেখো ১০+৫=১৫
- বল কি? বলের এককগুলি লেখো। বল কয় প্রকার ও কি কি? প্রয়োগের নীতিগুলি উল্লেখ কর ২+২+৭+৪=১৫
- ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যগুলি লেখো। প্রশিক্ষণ চাপ প্রশিক্ষণ চাপের বিভিন্ন উপাদানগুলি লেখো ৪+৩+৪=১৫
- নমনীয়তা কি? নমনীয়তার উপর প্রভাববিস্তারকারী বি লেখো। নমনীয়তাবৃদ্ধির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা কর ২+৫+৮=১৫
- উষ্ণীকরণের শারীরবৃত্তীয় তাৎপর্য আলোচনা করো। গতি ও শিখনে বিভিন্ন পর্যায়গুলি ব্যাখ্যা করে ৭+৮=১৫

বিভাগ - ৬

- টীকা লেখো (যে কো: দুইটি) ৭½×২=১৫
 - শক্তি ও উহার ধর:
 - কন্ডিশনিং

[Turn over

[4]

- i) How many substitutes are there in one team in volleyball?
i) 6 ii) 5
iii) 4 iv) 3
- j) Standard width of the lane shall be
i) 1.22 m ii) 1.22 m to 1.25 m.
iii) 1.21 m to 1.23 m iv) 1.25 m
- k) Newton's 2nd law of motion is known as
i) Law of inertia ii) Law of acceleration
iii) Law of recreation iv) Law of Gravitation
- l) In which type of lever is the force between weight & fulcrum
i) Type - I ii) Type - II
iii) Type - III iv) All the above

[3]

- iii) PNE method
iv) slow stretch method
- d) Which of the following component is mostly genetically influenced
i) Speed ii) Co-ordination
iii) Endurance iv) Agility
- e) The ability to react effectively to a signal is called –
i) Adaptation ability ii) Reaction ability
iii) Coupling ability iv) Orientation ability
- f) In 110m Hurdle race the distance from starting line to first hurdle is –
i) 15 m. ii) 13.72 m.
iii) 13.52 m. iv) 13.62 m.
- g) Which of the following events is not included in heptathlon?
i) High Jump ii) 100 m. sprint
iii) Javelin throw iv) Discus throw
- h) Raising of body on toes is an example of
i) 2nd class lever ii) 1st class lever
iii) 3rd class lever iv) All the above

[Turn over