

2018

PHYSICAL EDUCATION (General)

Paper Code : VII-A

[New Syllabus]

Full Marks : 15

Time : Thirty Minutes

Important Instructions for OMR Sheet

1. Write / Fill your correct Subject Name, Subject Code & Paper Code in the space provided on the top of the OMR sheet (Subject Codes are given on the back of the OMR sheet & Paper Code in the Question Paper.)
2. Write / Fill your Name, Roll number, Registration number, Regn. Session, Exam Date and Exam Session in the space provided on the OMR Sheet.
3. Each item has four alternative responses marked (A), (B), (C) and (D). You have to darken the circle as indicated below on the correct response against each item.
4. Your responses to the items are to be indicated in the OMR Sheet given inside the Paper Booklet only. If you mark at any place other than in the circle in the OMR Sheet, it will not be evaluated.
5. If you write your Phone Number in the OMR Sheet or use abusive language or employ any other unfair means, you will render yourself liable to disqualification.
6. You have to return the OMR Sheet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall.
7. Use only Blue/Black Ball point pen. Use of any mobile phone, calculator or log table etc. in examination hall, is prohibited.

OMR Sheet-এর জন্য জরুরী নির্দেশাবলী

- ১। OMR Sheet এর নির্দেশিত স্থানে সঠিক Subject Name, Subject Code এবং Paper Code লিখতে/পূরণ করতে হবে। OMR Sheet এর পিছনের পাতায় Subject Code গুলি দেওয়া আছে এবং Paper Code টি প্রসঙ্গত্রে উল্লেখ আছে।
- ২। OMR Sheet এর নির্দেশিত স্থানে Name, Roll number, Registration number, Regn. Session, Exam date এবং Exam Session লিখতে/পূরণ করতে হবে।
- ৩। প্রতিটি প্রশ্নে চারটি করে সম্ভাব্য উত্তর, যথাক্রমে (A), (B), (C) এবং (D) করে দেওয়া আছে। পরীক্ষার্থীকে সঠিক উত্তরের গোল ঘরটি নীল/কালো কালিতে পূরণ করতে হবে।
- ৪। সঠিক উত্তর কেবলমাত্র উত্তর পত্র অর্থাৎ OMR Sheet-এর নির্দিষ্ট স্থানে গোল ঘর পূরণ করেই দিতে হবে। অন্য কোনো উপায়ে দেওয়া উত্তরের মূল্যায়ন হবে না।
- ৫। পরীক্ষার্থীর ফোন নম্বর OMR Sheet এর কোনো অংশে লেখা যাবে না। কোনোরূপ অবাঞ্ছিত শব্দ লেখা বা দুর্নীতির আশ্রয় নিলে পরীক্ষার্থী নিজেই তার জন্য দায়ী থাকবে।
- ৬। পরীক্ষা শেষে উত্তর পত্র (OMR Sheet) সংশ্লিষ্ট তত্ত্বাবধায়কের নিকট জমা দিয়ে পরীক্ষা কেন্দ্রের বাইরে বেরোতে হবে এবং কোনোভাবেই পরীক্ষা কেন্দ্রের বাইরে OMR Sheet টি আনা যাবে না।
- ৭। শুধুমাত্র নীল/কালো বল পয়েন্ট কলম ব্যবহার করতে হবে। পরীক্ষাকক্ষে মোবাইল ফোন, ক্যালকুলেটর অথবা লগ-টেবিল ইত্যাদি ব্যবহার নিষিদ্ধ।

Answer *all* the questions in OMR sheet.

Choose the correct answer.

Each question carries 1 mark.

1. Coolingdown is done, generally —

- (A) After play
- (B) During play
- (C) Before play
- (D) None of these

১। সাধারণত, শীতলীকরণ করা হয় —

- (A) খেলার পর
- (B) খেলা চলাকালীন
- (C) খেলার পূর্বে
- (D) এইগুলির কোনটি নয়

2. Which one is a part of Specific Warmingup ?

- (A) Juggling
- (B) Running
- (C) Weight training
- (D) Heading action

২। কোনটি বিশেষ উষ্ণীভবনের একটি অংশ?

- (A) জগিং
- (B) দৌড়ানো
- (C) ওজন সহযোগে প্রশিক্ষণ
- (D) হেডিং অ্যাকশন/হেড করার ভঙ্গিমায় কাজ

Turn Over

3. Training Load is generally —

- (A) 2 types
- (B) 3 types
- (C) 4 types
- (D) 6 types

৩। প্রশিক্ষণ চাপ সাধারণত —

- (A) ২ প্রকার
- (B) ৩ প্রকার
- (C) ৪ প্রকার
- (D) ৬ প্রকার

4. To work hard for a long time overcoming the normal fatigue is called —

- (A) Strength
- (B) Agility
- (C) Flexibility
- (D) Endurance

৪। তাড়াতাড়ি ক্লান্ত না হয়ে দীর্ঘক্ষণ কাজ করার ক্ষমতাকে বলা হয় —

- (A) শক্তি
- (B) ক্ষিপ্ততা
- (C) নমনীয়তা
- (D) সহনশীলতা

5. Sports training is a pedagogical process based on scientific principles aiming at preparing sports men for higher performance in sports competition. Say's —

- (A) Martin
- (B) Johan Lock
- (C) Cubartin
- (D) Hardayal Singh

৫। ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল, বৈজ্ঞানিক নীতি সমূহের উপর ভিত্তি করে, কোন ক্রীড়া প্রতিযোগিতার জন্য উচ্চমানের ক্রীড়াবিদ তৈরী করার একটি শিক্ষা-বিষয়ক পদ্ধতি। বলেছেন —

- (A) মার্টিন
- (B) জনলক
- (C) কুবার্টিন
- (D) হরদয়াল সিং

6. Which is not the Component of Physical Fitness ?

- (A) Balance
- (B) Speed
- (C) Rest
- (D) Strength

৬। কোনটি শারীরিক সক্ষমতার উপাদান নহে ?

- (A) ভারসাম্য
- (B) গতি
- (C) বিরাম
- (D) শক্তি

Turn Over

7. Leg Strength of a Sprinter is Consider as —

- (A) Maximum Strength
- (B) Explosive Strength
- (C) Endurance Strength
- (D) None of these

৭। স্বল্প পায়ার দৌড়বিদের পায়ের শক্তিকে বিবেচনা করা হয় —

- (A) সর্বাধিক শক্তি বলে
- (B) বিস্ফোরক শক্তি বলে
- (C) সহনশীল শক্তি বলে
- (D) উপরের কোনটি নয় বলে

8. Which component of physical fitness is very essential for an archery player ?

- (A) Strength
- (B) Agility
- (C) Endurance
- (D) Co-ordination

৮। শারীরিক সক্ষমতার কোন উপাদানটি একজন তীরন্দাজের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ —

- (A) শক্তি
- (B) দ্রুততা
- (C) সহনশীলতা
- (D) সমন্বয়

9. Circuit training method is designed by the professors of Lipid University, London in the year _____

- (A) 1919
- (B) 1943
- (C) 1953
- (D) 1963

৯। লণ্ডনের লিপিড বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপকগণ চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতির রূপরেখা তৈরী করেন —

- (A) ১৯১৯ সালে
- (B) ১৯৪৩ সালে
- (C) ১৯৫৩ সালে
- (D) ১৯৬৩ সালে

10. Interval Training Method is very essential for —

- (A) Cricketer
- (B) Long distance runner
- (C) Gymnast
- (D) Thrower

১০। বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি বিশেষভাবে জরুরী —

- (A) ক্রিকেটারের জন্য
- (B) দূরপাল্লার দৌড়বিদের জন্য
- (C) জিমন্যাস্টের জন্য
- (D) নিক্ষেপকারীর জন্য

Turn Over

11. "Every action there is an equal and opposit reaction" It is Newton's

- (A) 1st Law
- (B) 2nd Law
- (C) 3rd Law
- (D) 4th Law

১১। "প্রত্যেক ক্রীড়ারই সমান ও বিপরীত প্রতিক্রিয়া আছে।" ইহা নিউটনের —

- (A) ১ম গতিসূত্র
- (B) ২য় গতিসূত্র
- (C) ৩য় গতিসূত্র
- (D) ৪র্থ গতিসূত্র

12. Which one is known as chronic disease ?

- (A) Plague
- (B) Malaria
- (C) Diabetes
- (D) Decentry

১২। কোনটি ক্রনিক রোগ বলে বিবেচিত?

- (A) প্লেগ
- (B) ম্যালেরিয়া
- (C) ডায়াবেটিস/মধুমেহ
- (D) আমাশয়

13. Which one is normal blood-pressure of young men ?

- (A) 120/80 mm/Hg
- (B) 130/90 mm/Hg
- (C) 100/75 mm/Hg
- (D) 100/50 mm/Hg

১৩। সুস্থ যুবা ব্যক্তির সাধারণ রক্তচাপ কোনটি?

- (A) ১২০/৮০ পারদ স্তম্ভ
- (B) ১৩০/৯০ পারদ স্তম্ভ
- (C) ১০০/৭৫ পারদ স্তম্ভ
- (D) ১০০/৫০ পারদ স্তম্ভ

14. Main cause of blood sugar is crisis of —

- (A) Oxygen
- (B) Insulin
- (C) Vasopressin
- (D) Quinine

১৪। ব্লাড সুগারের মূল কারণ হল —

- (A) অক্সিজেনের অভাব
- (B) ইনসুলিনের অভাব
- (C) ভাসোপ্রেসিনের অভাব
- (D) কুইনাইনের অভাব

Turn Over

15. Main cause of obesity is —

- (A) Intake maximum food
- (B) Intake minimum food
- (C) Lack of Exercise
- (D) Lack of exercise and maximum food intake

১৫। মেদাধিকের প্রধান কারণ হল —

- (A) অধিক খাদ্যগ্রহণ
 - (B) স্বল্প খাদ্য গ্রহণ
 - (C) ব্যায়াম না করা
 - (D) ব্যায়াম না করা ও বেশী খাদ্য গ্রহণ করা।
-

2018

PHYSICAL EDUCATION (General)

Paper Code : VII-B

[New Syllabus]

Full Marks : 35

Time : One Hour Thirty Minutes

The figures in the margin indicate full marks.

Group - A

Answer any *two* questions.

10×2=20

1. Design a suitable circuit training programme for a college level football team. 10
2. What is Obesity ? What are the causes of obesity ? Write the problems of obesity ? 3+3+4=10
3. Write the component of physical fitness and explain them briefly. 3+7=10

Group - B

Answer any *three* questions.

5×3=15

4. What do you mean by therapy ? Write about crio-therapy. 5
5. Explain yoga as a therapy. 5
6. Write about over-loading in sports training. 5
7. Write Newton's 2nd law of motion and its application in sports. 5

Turn Over

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

১০×২=২০

১। মহাবিদ্যালয় স্তরে ফুটবল দলের জন্য চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতির একটি আদর্শ রূপরেখা তৈরী কর। ১০

২। মেদাধিক্য কি? মেদাধিক্যের কারণগুলি কি কি? মেদাধিক্যের সমস্যাগুলি লেখ।

৩+৩+৪=১০

৩। শারীরিক সক্ষমতার বিভিন্ন উপাদানগুলি লেখ এবং সেগুলি ব্যাখ্যা কর।

৩+৭=১০

বিভাগ - খ

যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

৫×৩=১৫

৪। থেরাপি বলতে কি বোঝ? ক্রায়ো-থেরাপি সম্বন্ধে বিস্তারিত লেখ।

৫

৫। “যোগ এক ধরনের থেরাপি” ব্যাখ্যা কর।

৫

৬। ক্রীড়া-প্রশিক্ষণে “অতিরিক্ত প্রশিক্ষণ চাপ” সম্বন্ধে লেখ।

৫

৭। নিউটনের ২য় গতিসূত্রটি লেখ। ক্রীড়াক্ষেত্রে এই সূত্রের প্রয়োগ উল্লেখ কর।

৫