

P- III (1+1+1)G/19 (O)

2019

PHYSICAL EDUCATION (General)

Seventh Paper

[Old Syllabus]

Full Marks : 50

Time : Two Hours

The figures in the margin indicate full marks.

Answer any *three* from Group-A and
any *two* from Group-B.

Group - A

1. What is conditioning? What is the golden Rules of Weight Training? 3+7=10

2. How many types of training Load in Exercise and sports Science? What are the principles of Load? 3+7=10

3. What are the three laws of motion of Newton? How to applied Newton's Third Law in sports field? 3+7=10

4. What is Physical Fitness? What is speed? Discuss in brief about Flexibility. 2+2+6=10

P.T.O.

6/15-250

5. Write short notes on any two :

5×2=10

- (a) Circuit Training.
- (b) Fartlek training.
- (c) Equilibrium.

Group - B

Answer any five questions.

4×5=20

6. What is the difference between isotonic and isometric? Discuss about yogasana as a therapy? 4+6=10

7. What is Hypertension? Briefly discuss about the basic principles of cryotherapy. 3+7=10

8. What is Rehabilitation? Explain the role of Massage therapy in games and sports. 3+7=10

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

১। রূপায়িত অবস্থা কি? Weight Training-এর Golden Rules গুলি কি কি? ৩+৭=১০

২। ব্যায়ামে এবং ক্রীড়া বিজ্ঞানে প্রশিক্ষণ চাপ কত প্রকারের? চাপ প্রয়োগের নীতিগুলি কি কি? ৩+৭=১০

৩। নিউটনের তিনটি গতিসূত্রগুলি কি কি? ক্রীড়াক্ষেত্রে নিউটনের তৃতীয় গতিসূত্র কিভাবে প্রয়োগ করা হয়? ৩+৭=১০

(3)

৪। শারীরিক সক্ষমতা কি? গতি কাকে বলে? নমনীয়তা সম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করো।

২+২+৬=১০

৫। টীকা লেখো (যে কোনো দু'টি) :

৫×২=১০

(ক) চক্রাকার প্রশিক্ষণ

(খ) Fartlek প্রশিক্ষণ

(গ) সাম্যবস্থা

বিভাগ - খ

৬। Isotonic এবং Isometric-এর মধ্যে পার্থক্য লেখো? যোগ চিকিৎসা সম্বন্ধে আলোচনা করো।

৩+৭=১০

৭। উচ্চরক্তচাপ বলতে কি বোঝ? খেলাধুলায় বরফ চিকিৎসা পদ্ধতির নীতিগুলি সংক্ষেপে আলোচনা করো।

৩+৭=১০

৮। পুনর্বাসন কি? খেলাধুলায় মর্দন চিকিৎসা পদ্ধতির গুরুত্ব ব্যাখ্যা করো।

৩+৭=১০