

2019

PHYSICAL EDUCATION (General)**Paper Code : VII-A & B****[New Syllabus]**

Full Marks : 50

Time : Two Hours

**Important Instructions
for Multiple Choice Question (MCQ)**

- Write Subject Name and Code, Registration number, Session and Roll number in the space provided on the Answer Script.

Example : Such as for Paper III-A (MCQ) and III-B (Descriptive).

Subject Code :

III	A	&	B
-----	---	---	---

Subject Name :

- Candidates are required to attempt all questions (MCQ). Below each question, four alternatives are given [i.e. (A), (B), (C), (D)]. Only one of these alternatives is 'CORRECT' answer. The candidate has to write the Correct Alternative [i.e. (A)/(B)/(C)/(D)] against each Question No. in the Answer Script.

Example — If alternative A of 1 is correct, then write :

1. — A

- There is no negative marking for wrong answer.
- No student will be allowed to leave the examination hall before completion of the examination.
- Using abusive language or employing any other unfair means, he/she will render himself/herself liable to disqualify.
- Use of any mobile phone, calculator or log table etc. in the examination hall is prohibited, except specially instructed in the question paper.

মাল্টি পল চয়েস প্রশ্নের (MCQ) জন্য জরুরী নির্দেশাবলী

- উত্তরপত্রে নির্দেশিত স্থানে বিষয়ের (Subject) নাম এবং কোড, রেজিস্ট্রেশন নম্বর, সেশন এবং রোল নম্বর লিখতে হবে।

উদাহরণ — যেমন Paper III-A (MCQ) এবং III-B (Descriptive)।

Subject Code :

III	A	&	B
-----	---	---	---

Subject Name :

- পরীক্ষার্থীদের সবগুলি প্রশ্নের (MCQ) উত্তর দিতে হবে। প্রতিটি প্রশ্নে চারটি করে সম্ভাব্য উত্তর, যথাক্রমে (A), (B), (C) এবং (D) করে দেওয়া আছে। পরীক্ষার্থীকে তার উত্তরের স্বপক্ষে (A) / (B) / (C) / (D) সঠিক বিকল্পটিকে প্রশ্ন নম্বর উল্লেখসহ উত্তরপত্রে লিখতে হবে।

উদাহরণ — যদি 1 নম্বর প্রশ্নের সঠিক উত্তর A হয় তবে লিখতে হবে :

1. — A

- ভুল উত্তরের জন্য কোন নেগেটিভ মার্কিং নেই।
- কোন অবস্থাতেই পরীক্ষার্থীকে পরীক্ষাচলাকালীন পরীক্ষাকেন্দ্রের বাইরে যাওয়ার অনুমতি দেওয়া যাবে না।
- অবাস্তবিক কোন শব্দ ব্যবহার করা অথবা অবৈধ কোনো কাজকর্মে লিপ্ত থাকলে ছাত্র/ছাত্রী তার পরীক্ষা বাতিলের জন্য নিজেই দায়ী থাকবে।
- প্রশ্নপত্রে নির্দেশিত বিশেষ নির্দেশ ছাড়া পরীক্ষাকক্ষে মোবাইল ফোন, ক্যালকুলেটর অথবা লগ-টেবিল ইত্যাদি ব্যবহার নিষিদ্ধ।

Full Marks : 15

Paper Code : VII-A

Time : Thirty Minutes

Choose the correct answer.

Each question carries 2 marks.

1. 'Speed Play' is also known as —

- (A) Weight Training
- (B) Pressure Training
- (C) Fartlek Training
- (D) Interval Training

১। 'গতির খেলা' বলতে বোঝায় —

- (A) ওজনসহ ব্যায়াম
- (B) চাপযুক্ত প্রশিক্ষণ
- (C) ফাটলেক প্রশিক্ষণ
- (D) বিরতিযুক্ত প্রশিক্ষণ

2. The best season for doing 'Fartlek Training' —

- (A) Preparatory Period
- (B) Transitional Period
- (C) Competition Period
- (D) Off Season

২। 'ফাটলেক প্রশিক্ষণ' করার উপযুক্ত সময় কখন —

- (A) প্রস্তুতিমূলক পর্ব
- (B) পরিবর্তনকালীন পর্ব
- (C) প্রতিযোগিতার পর্ব
- (D) অবসর সময়ে

Turn Over

3. Speed Endurance cannot be developed with the help of —

- (A) Fartlek
- (B) Interval Training
- (C) Weight-Training
- (D) Circuit Training

৩। গতির সহনশীলতা কখনো উন্নতি করা যায় না এদের মধ্যে কোন প্রশিক্ষণ ছাড়া —

- (A) ফাটলেক প্রশিক্ষণ
- (B) বিরতিযুক্ত প্রশিক্ষণ
- (C) ওজনসহ প্রশিক্ষণ
- (D) চক্রাকার প্রশিক্ষণ

4. Strength Endurance can be developed with help of —

- (A) Circuit Training
- (B) Plymetric Exercises
- (C) Conditioning Exercises
- (D) Medicine ball Exercises

৪। শক্তির সহনশীলতা উন্নতি করা যেতে পারে কার সাহায্যে —

- (A) চক্রাকার প্রশিক্ষণ
- (B) Plymetric ব্যায়াম
- (C) রূপায়িত অবস্থার ব্যায়াম
- (D) Medicine ball-এর সাথে ব্যায়াম

5. Who invented circuit training?

- (A) Morgan and Adamson
- (B) Aristotle
- (C) Herbert Spencer
- (D) C.A. Bucher

৫। কে চক্রাকার প্রশিক্ষণ উদ্ভাবন করেন?

- (A) মর্গান ও অ্যাডামসন
- (B) অ্যারিস্টটল
- (C) হার্বার্ট স্পেনসার
- (D) সি. এ. বুচার

6. Iso-metric method for the development of strength was first introduced by—

- (A) Gundlach (1967)
- (B) J. J. Perrium (1968)
- (C) Brunner (1967)
- (D) Hettinger and Muller (1953)

৬। Iso-metric পদ্ধতিটা যে শক্তি বৃদ্ধি করে সেটা প্রথম উপস্থাপিত করেন কে?

- (A) গুন্ডল্যাচ
- (B) জে. জে. পেরিয়াম
- (C) ব্রুনার
- (D) হেটিংজার ও মুলার

Turn Over

7. Kneading techniques applied under the which therapy?

- (A) Electro Therapy
- (B) Exercise Therapy
- (C) Massage Therapy
- (D) Yoga therapy

৭। নিডিং (Kneading) পদ্ধতির প্রয়োগ নিচের কোন থেরাপি (Therapy)-এর মধ্যে

- (A) বিদ্যুৎ চিকিৎসা
- (B) ব্যায়াম চিকিৎসা
- (C) মর্দন চিকিৎসা
- (D) যোগ চিকিৎসা

8. Which component of Physical fitness is very essential for Kho-Kho player.

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

৮। শারীরিক সক্ষমতার কোন উপাদানটি একজন খো-খো খেলোয়াড়ের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ—

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

9. Where did yoga originate?

- (A) Thailand
- (B) China
- (C) India
- (D) United states

৯। কোথায় যোগ প্রথম উদ্ভূত হয়?

- (A) থাইল্যান্ড
- (B) চীন
- (C) ভারত
- (D) সংযুক্ত আমেরিকা

10. What does the word yoga means?

- (A) Soul
- (B) Union
- (C) Peace
- (D) Relaxation

১০। যোগ শব্দের অর্থ কি?

- (A) আত্মা
- (B) মিলন
- (C) শান্তি
- (D) বিনোদন

Turn Over

11. Factors determining endurance may be due to —

- (A) Aerobic capacity
- (B) Various psychological factors
- (C) Anaerobic capacity
- (D) All the above

১১। কোন্ উপাদানের কারণে সহনশীলতা নির্ণয় হতে পারে।

- (A) সর্বাঙ্গ ধারণক্ষমতা
- (B) বিভিন্ন ধরনের মানসিক উপাদান
- (C) অর্থাৎ ধারণ ক্ষমতা
- (D) সবগুলি

12. Intensity can be measured in terms of —

- (A) Speed
- (B) Distance / height
- (C) Duration
- (D) all of these

১২। তীব্রতা পরিমাপ করা হয়—

- (A) গতি
- (B) দূরত্ব/উচ্চতা
- (C) স্থিতিকাল
- (D) সবগুলি

13. Interval training includes —

- (A) Medium to high intensity
- (B) Low to medium volume
- (C) Both
- (D) None of these

১৩। বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ অন্তর্ভুক্ত করে—

- (A) মধ্যম থেকে উচ্চ তীব্রতা
- (B) নিম্ন থেকে মধ্য তীব্রতা
- (C) উভয়ই
- (D) এগুলির কোনোটিই নয়

14. Circuit Training improves —

- (A) General Physical and motor fitness
- (B) Speed
- (C) Endurance
- (D) Strength

১৪। চক্রকার প্রশিক্ষণ উন্নতি করে—

- (A) সাধারণ শারীরিক এবং অঙ্গসঞ্চালক সক্ষমতা
- (B) গতি
- (C) সহনশীলতা
- (D) শক্তি

Turn Over

15. How many types of Equilibrium?

(A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) 4

১৫। সাম্যাবস্থা কত প্রকারের?

(A) ১

(B) ২

(C) ৩

(D) ৪

2019

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. Define Sports Training. Write in brief on warm-up and cooling down. 2+4+4=10
2. What do you mean by Training Method? Explain in brief Weight Training Method. 3+7=10
3. Define Lever. Explain the types of body lever with suitable examples. 2+8=10

Group - BAnswer any *three* questions : 5×3=15

4. 'Exercise Therapy' — Explain in brief. 5
5. Explain the components of Physical Fitness. 5
6. Write Newton's Laws of Motion. 5
7. Massage Therapy — write the need and importance in sports. 5

Turn Over

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১০×২=২০

১। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও। উদ্দীভবন এবং শীতলীকরণ সম্বন্ধে সংক্ষেপে লেখো।

২+৪+৪=১০

২। প্রশিক্ষণ পদ্ধতি বলতে কি বোঝ? ওজন নিয়ে প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্বন্ধে সংক্ষেপে বর্ণনা দাও।

৩+৭=১০

৩। লিভারের সংজ্ঞা দাও। উপযুক্ত উদাহরণসহ শরীরের লিভারের প্রকারভেদ ব্যাখ্যা করো।

২+৮=১০

বিভাগ - খ

যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৫×৩=১৫

৪। ব্যায়াম থেরাপি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করো।

৫

৫। শারীরিক সক্ষমতার উপাদান সম্বন্ধে বর্ণনা করো।

৫

৬। নিউটনের গতিসূত্রগুলি লেখো।

৫

৭। ম্যাসেজ থেরাপি — ক্রীড়াক্ষেত্রে এর প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব লেখো।

৫