

P - III (1+1+1) G / 20 (N)

2020

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.

মান্টিপল 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।

Turn Over

Paper Code : VII-A

Full Marks : 15

Time : Thirty Minutes

Choose the correct answer.

Each question carries 1 mark.

1. How many physical competence is the element of health ?

- (A) 4
- (B) 5
- (C) 6
- (D) 7

১। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদান —

- (A) ৪টি
- (B) ৫টি
- (C) ৬টি
- (D) ৭টি

2. The following is a Swedish method of 'speed play'—

- (A) Circuit
- (B) Weight
- (C) Fartlek
- (D) None of these

২। নীচের কোন্ প্রশিক্ষণ পদ্ধতির সুইডিস অর্থ 'speed play'?

- (A) সার্কিট
- (B) ওয়েট
- (C) ফার্টলেক
- (D) কোনোটিই নয়

Turn Over

3. The best approach is to increase flexibility —

- (A) Ballestic Method
- (B) Cooling down Method
- (C) Slow stretching and retention method
- (D) None of these

৩। নমনীয়তা বৃদ্ধির সবথেকে ভালো পদ্ধতি হল —

- (A) ব্যালেস্টিক পদ্ধতি
- (B) শিথিলকরণ পদ্ধতি
- (C) ধীরে স্টেচিং এবং ধরে রাখার পদ্ধতি
- (D) কোনোটিই নয়

4. Who invented circuit training method ?

- (A) Crow and Crow
- (B) Morgan and Adamson
- (C) James and McDougall
- (D) McDougall and Crow

৪। চক্রাকার পদ্ধতির পরিকল্পনা করেন —

- (A) ক্রো এবং ক্রো
- (B) মর্গান ও অ্যাডামসন
- (C) জেমস ও ম্যাকডুগাল
- (D) ম্যাকডুগাল ও ক্রো

Turn Over

5. What do you mean by Squeezing ?

- (A) Types of Exercise
- (B) Types of Running
- (C) Types of Massage
- (D) None of these

৫। Squeezing কাকে বলে ?

- (A) এক প্রকার ব্যায়াম
- (B) দৌড়বার এক প্রকার পদ্ধতি
- (C) এক প্রকার মালিশ পদ্ধতি
- (D) কোনোটিই নয়

6. In which types of Asanas controlled on Hypertension ?

- (A) Padmasana, Shavasana
- (B) Dhanurasana
- (C) Shavasana
- (D) Shirshasana

৬। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য কোন্ আসন করা উচিত ?

- (A) পদ্মাসন, শবাসন
- (B) ধনুরাসন
- (C) শবাসন
- (D) শীর্ষাসন

Turn Over

7. Circuit training method is designed by the Professors of Lipid University, London in the year —

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

৭। লন্ডনের লিপিড বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপকগণ চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতির রূপরেখা তৈরী করেন —

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

8. Interval Training Method is very essential for —

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

৮। বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি বিশেষভাবে জরুরী —

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

Turn Over

9. Which one is a part of specific Warming up ?

- (A) Jogging
- (B) Running
- (C) Weight training
- (D) Heading Action

৯। কোনটি বিশেষ উষ্ণীভবনের একটি অংশ ?

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

10. The name of the flexible measuring device is —

- (A) Flexometer
- (B) Sit and Reach test
- (C) Goniometer
- (D) All the above

১০। নমনীয়তা পরিমাপ যন্ত্রটির নাম হল —

- (A) ফ্লেক্সোমিটার
- (B) সিট এন্ড রিচ টেস্ট
- (C) গোনিওমিটার
- (D) সবগুলি

Turn Over

11. In which method is used to measure the skill of a footballer ?

- (A) Audience opinion
- (B) Opinions of players including
- (C) Opinion of McDonald Soutest
- (D) None of these

১১। একজন ফুটবলারের দক্ষতা মাপার জন্য কোন্ পদ্ধতির সাহায্য নেওয়া হয় ?

- (A) দর্শকদের মতামত
- (B) সহ খেলোয়াড়ের মতামত
- (C) McDonald Soutest-এর মতামত
- (D) কোনোটিই নয়

12. How long can the general warming be done ?

- (A) 5-10 minutes
- (B) 10-15 minutes
- (C) 15-20 minutes
- (D) 20-25 minutes

১২। সাধারণ উষ্ণীভবন কত সময়ের জন্য করা যেতে পারে ?

- (A) ৫-১০ মিনিট
- (B) ১০-১৫ মিনিট
- (C) ১৫-২০ মিনিট
- (D) ২০-২৫ মিনিট

Turn Over

13. None of the following is a continuous method ?

- (A) Fartlek Training
- (B) Slow Continuous Method
- (C) Speed Variation Method
- (D) Interval Training

১৩। নীচের কোনটি অবিরাম পদ্ধতি নয় ?

- (A) ফার্টলেক ট্রেনিং
- (B) স্লো কন্টিনিউয়াস মেথড
- (C) স্পিড ভ্যারিয়েশন মেথড
- (D) ইন্টারভ্যাল ট্রেনিং

14. How many several stations in the circuit training ?

- (A) 6 - 12
- (B) 6 - 14
- (C) 6 - 16
- (D) 6 - 18

১৪। সাধারণতঃ সার্কিট ট্রেনিং-এ কটি স্টেশন থাকে ?

- (A) ৬ - ১২ টি
- (B) ৬ - ১৪ টি
- (C) ৬ - ১৬ টি
- (D) ৬ - ১৮ টি

Turn Over

15. In which method is used to massage the Skin's face ?

- (A) Squeezing
- (B) Stroking
- (C) Rubbing
- (D) Kneading

১৫। ত্বকের উপরাংশ মালিশের ক্ষেত্রে কোন্ পদ্ধতি ব্যবহৃত হয় ?

- (A) স্কুইজিং
- (B) স্ট্রোকিং
- (C) রাবিং
- (D) নিডিং

Turn Over

P - III (1+1+1) G / 20 (N)

2020

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 Training Method. Discuss in details about weight training method. 3+7=10
2. What do you mean by Physical Fitness ? Differentiate between Health related and performance related Physical Fitness. Explain briefly about the components of performance related fitness. 2+4+4=10
3. Explain the three Newton's Laws with examples from Sports. 10

Group - B

Answer any *three* questions : 5×3=15

4. Explain Yoga as a Therapy. 5
5. Friction. 5
6. Explain role of exercise for controlling Hypertension. 5
7. Explain Force in details with suitable examples for sports. 5

Turn Over

8. Write down the importance of warming up and cooling down process before and after a game. 5

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : $১০ \times ২ = ২০$

- ১। প্রশিক্ষণ পদ্ধতির সংজ্ঞা দাও। ওজন নিয়ে ব্যায়াম পদ্ধতি সম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা কর।
 $৩ + ৭ = ১০$
- ২। শারীরিক সক্ষমতা বলতে কী বোঝায়? স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা ও গতি সঞ্চালক সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার পার্থক্যগুলি লেখ। গতি সঞ্চালক সম্পর্কিত সক্ষমতার বিভিন্ন উপাদানগুলি সম্পর্কে সংক্ষেপে বর্ণনা কর।
 $২ + ৪ + ৪ = ১০$
- ৩। খেলার উদাহরণসহ নিউটনের তিনটি গতিসূত্র বর্ণনা কর। ১০

বিভাগ - খ

যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : $৫ \times ৩ = ১৫$

- ৪। “যোগ এক ধরনের চিকিৎসা প্রণালী”— ব্যাখ্যা কর। ৫
- ৫। ঘর্ষণ। ৫
- ৬। কিভাবে উচ্চরক্তচাপ রোগীদের ব্যায়ামের মাধ্যমে সুস্থ করা যায় লেখ। ৫
- ৭। খেলাধুলায় বলের প্রয়োগ সম্বন্ধে উদাহরণসহ আলোচনা কর। ৫
- ৮। খেলা শুরুর আগে ও পরে উষ্ণীভবন ও শীতলীকরণের পদ্ধতিগুলি লেখ। ৫