

2021

## PHYSICAL EDUCATION (General)

Paper Code : VII - A & B

[New Syllabus]

### 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.

### মাল্টিপল 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।

## Paper Code : VII - A

Full Marks : 15

Time : Thirty Minutes

Choose the correct answer.

Each question carries 1 mark.

1. Which component of Physical fitness is essential for Kho-Kho player?

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

১। শারীরিক সক্ষমতার কোন্ উপাদানটি একজন খো-খো খেলোয়াড়ের জন্য গুরুত্বপূর্ণ?

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

2. Which one is a part of Specific Warming up?

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

২। কোন্টি বিশেষ উষ্ণীভবনের একটি অংশ?

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

3. Kneading techniques applied under which therapy?

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

৩। নিডিং (Kneading) পদ্ধতির প্রয়োগ নীচের কোন্ থেরাপি (Therapy)-এর মধ্যে?

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

4. Which is not the Component of Physical Fitness?

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

৪। কোন্টি শারীরিক সক্ষমতার উপাদান নহে?

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

5. What does the word yoga means?

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

৫। যোগ শব্দের অর্থ কী?

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

6. Interval Training Method is very essential for —

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

৬। বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি বিশেষভাবে জরুরি?

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

7. Factors determining endurance may be due to —

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

৭। কোন্ উপাদানের কারণে সহনশীলতার নির্ণয় হতে পারে —

- (A) অবাধ ধারণ ক্ষমতা
- (B) বিভিন্ন ধরনের মানসিক উপাদান
- (C) সবাধ ধারণ ক্ষমতা
- (D) উপরের সবগুলি

8. Main cause of obesity is —

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

৮। মেদাধিক্যের প্রধান কারণ হল —

- (A) ব্যায়াম না করা
- (B) অধিক খাদ্য গ্রহণ
- (C) ন্যূনতম খাদ্য গ্রহণ
- (D) ব্যায়াম না করা ও বেশি খাদ্য গ্রহণ করা

9. Who invented circuit training?

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

৯। কে চক্রাকার প্রশিক্ষণ উদ্ভাবন করেন?

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

10. Main cause of blood sugar is crisis of —

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

১০। রক্তে সুগারের মূল কারণ কী?

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

11. In which method is used to massage the Skin's face —

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

১১। ত্বকের উপরাংশ মালিশের ক্ষেত্রে কোন্ পদ্ধতি ব্যবহৃত হয়?

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

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



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. “Every action there is an equal and opposite reaction” It is Newton’s —

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

১৪। “প্রত্যেক ক্রিয়ার সমান ও বিপরীত প্রতিক্রিয়া আছে।” ইহা নিউটনের —

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

15. 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)

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

- (A) গুন্ডল্যাচ (১৯৬৭)
  - (B) জে. জে. পেরিয়াম (১৯৬৮)
  - (C) ব্রুনার (১৯৬৭)
  - (D) হেটিংজার ও মুলার (১৯৫৩)
-

P - III (1+1+1) G / 21 (N)

2021

## 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 :  $10 \times 2 = 20$

1. What is Obesity? What are the causes of obesity? Write the Problems of obesity.  $3+3+4=10$
2. Define Sports Training. Write in brief on warp-up and cooling down.  $2+4+4=10$
3. Write the component of physical fitness and explain them briefly.  $3+7=10$

### Group - B

Answer any *three* questions :  $5 \times 3 = 15$

4. Explain yoga as a therapy. 5
5. Write Newton's Laws of Motion. 5
6. Write about over-loading in sports training. 5
7. 'Exercise Therapy' — Explain in brief. 5

## বঙ্গানুবাদ

### বিভাগ - ক

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

১। মেদাধিক্য কি? মেদাধিক্যের কারণগুলি কী কী? মেদাধিক্যের সমস্যাগুলি লেখো।  
 $৩+৩+৪=১০$

২। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও। উষ্মীভবন এবং শীতলীকরণ সম্বন্ধে সংক্ষেপে লেখো।  
 $২+৪+৪=১০$

৩। শারীরিক সক্ষমতার বিভিন্ন উপাদানগুলি লেখো এবং সেগুলি ব্যাখ্যা করো।  $৩+৭=১০$

### বিভাগ - খ

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

৪। “যোগ এক ধরনের থেরাপি” ব্যাখ্যা করো।  $৫$

৫। নিউটনের গতি সূত্রগুলি লেখো।  $৫$

৬। ক্রীড়া-প্রশিক্ষণে “অতিরিক্ত প্রশিক্ষণ চাপ” সম্বন্ধে লেখো।  $৫$

৭। ‘ব্যায়াম থেরাপি’ সংক্ষেপে বর্ণনা করো।  $৫$