

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।
- অবাঞ্ছিত 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।

Paper Code : VII-A

Full Marks : 15

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 কোন্ 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 অ্যাডামসন্
- (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) ব্রনার
- (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 কোন্ উপাদানটি একজন খো-খো খেলোয়াড়ের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ—

- (A) শক্তি
- (B) ক্ষিপ্রতা
- (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) সবাত ধারণক্ষমতা
- (B) বিভিন্ন ধরনের মানসিক উপাদান
- (C) অবাত 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। চক্রাকার 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 - B**Answer 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