

2022

PHYSICAL EDUCATION

(General)

Paper Code : VII - A & B

Sports Training and Therapeutic value of Physical and Yogic Exercise

(New Syllabus)

Full Marks : 50

Time : Two Hours

Paper Code : VII - A

(Marks : 15)

Choose the correct answer.

Each question carries 1 Mark.

1. Which of the following is not the objective of Warm up?

- (A) Increase body temperature
- (B) Decrease lactic acid on joint and muscles
- (C) Decrease injuries
- (D) Stable condition for physical exercise

1. নিচের কোনটি ওয়ার্ম আপের উদ্দেশ্য নয়?

- (A) শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি
- (B) জয়েন্ট এবং পেশীতে ল্যাকটিক অ্যাসিড হ্রাস করণ
- (C) আঘাত কমানো
- (D) শারীরিক ব্যায়ামের জন্য স্থিতিশীল অবস্থা

2. How many types of Warming up?

- (A) 2
- (B) 3
- (C) 4
- (D) 5

2. ওয়ার্মিং আপ কত প্রকার?

- (A) 2
- (B) 3
- (C) 4
- (D) 5

3. Why we do Cooling down?

- (A) For decreasing stress
- (B) To avoiding injuries
- (C) For not facing problem on next Games
- (D) Again body should be haemostatics condtion

3. কেন আমরা কুলিং ডাউন করি?

- (A) চাপ কমানোর জন্য
- (B) আঘাত এড়াতে
- (C) পরবর্তী গেমগুলিতে সমস্যার সম্মুখীন না হওয়ার জন্য
- (D) আবার শরীরের হোমোস্ট্যাটিক অবস্থা হতে হবে

4. What is training?

- (A) To teaching any subject matter
- (B) For developing to stable condition
- (C) For idea of subject matters
- (D) For development of high level performance

4. প্রশিক্ষণ কি?

- (A) কোনো বিষয় শেখানোর জন্য
- (B) স্থিতিশীল অবস্থায় উন্নয়নের জন্য
- (C) বিষয়ের ধারণার জন্য
- (D) উচ্চ স্তরের কর্মক্ষমতা বিকাশের জন্য

5. What is weight training?
- (A) To take Training for particular weight
 - (B) To take training for particular subject
 - (C) To train again and again for a particular weight
 - (D) To develop physical condition
5. ওজন প্রশিক্ষণ কি?
- (A) বিশেষ ওজনের জন্য প্রশিক্ষণ নেওয়া
 - (B) বিশেষ বিষয়ে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করা
 - (C) একটি নির্দিষ্ট ওজনের জন্য বারবার প্রশিক্ষণ দেওয়া
 - (D) শারীরিক অবস্থার বিকাশ ঘটানো
6. 'Speed play' is also known as—
- (A) Weight training
 - (B) Pressure training
 - (C) Fartlek training
 - (D) Interval training
6. 'স্পিড প্লে' নামেও পরিচিত—
- (A) ওজন প্রশিক্ষণ
 - (B) চাপ প্রশিক্ষণ
 - (C) Fartlek প্রশিক্ষণ
 - (D) অন্তর্বর্তী প্রশিক্ষণ
7. Speed endurance cannot be development with the help of—
- (A) Fertlek
 - (B) Interval training
 - (C) Weight training
 - (D) Circuit training

7. গতি সহনশীলতা এর সাহায্যে বিকাশ হতে পারে না—
- (A) ফার্টলেক
 - (B) অন্তর্বর্তী প্রশিক্ষণ
 - (C) ওজন প্রশিক্ষণ
 - (D) সার্কিট প্রশিক্ষণ
8. Strength endurance can be developed with the help of—
- (A) Circuit training
 - (B) Plyometric training
 - (C) Conditioning exercises
 - (D) Medicine ball exercises
8. কোনটির সাহায্যে শক্তি সহনশীলতা বিকাশ করা যেতে পারে—
- (A) সার্কিট প্রশিক্ষণ
 - (B) প্লাইমেট্রিক প্রশিক্ষণ
 - (C) কন্ডিশনিং ব্যায়াম
 - (D) মেডিসিন বল ব্যায়াম
9. Who invented circuit training?
- (A) Morgan and Adamson
 - (B) Aristotle
 - (C) Herbert Spencer
 - (D) CA Bucher
9. সার্কিট প্রশিক্ষণ কে আবিষ্কার করেন?
- (A) মরগান এবং অ্যাডামসন
 - (B) অ্যারিস্টটল
 - (C) হার্বার্ট স্পেন্সার
 - (D) সিএ বুচার

10. Kneading techniques applied under which therapy?

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

10. কোন থেরাপির অধীনে Kneading দেওয়ার কৌশল প্রয়োগ করা হয়?

- (A) ইলেক্ট্রো থেরাপি
- (B) ব্যায়াম থেরাপি
- (C) ম্যাসেজ থেরাপি
- (D) যোগ থেরাপি

11. Where did yoga originated?

- (A) China
- (B) Thailand
- (C) Nepal
- (D) India

11. যোগের উৎপত্তি কোথায়?

- (A) চীন
- (B) থাইল্যান্ড
- (C) নেপাল
- (D) ভারত

12. What does the yoga means?

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

12. যোগ মানে কি?

- (A) ইউনিয়ন
- (B) শান্তি
- (C) শিথিলকরণ
- (D) আত্মা

13. How many types of Lever?

- (A) 2
- (B) 3
- (C) 4
- (D) 5

13. লিভার কত প্রকার?

- (A) 2
- (B) 3
- (C) 4
- (D) 5

14. How many type of force?

- (A) 2
- (B) 3
- (C) 4
- (D) 5

14. বল কত প্রকার?

- (A) 2
- (B) 3
- (C) 4
- (D) 5

15. Causes of obesity—

- (A) Over eating
- (B) Less work
- (C) Genetic
- (D) All the above

15. স্থূলতার কারণ—

- (A) বেশি খাওয়া
 - (B) কম কাজ
 - (C) জেনেটিক
 - (D) উপরের সবকটি
-

Paper Code : VII- B

(Marks : 35)

*The figures in the margin indicate full marks.
Candidates are required to give their answers
in their own words as far as practicable.*

Group-A

(Answer any two question of the following—each question carrying 10 marks) 10×2=20

1. Define Physical Fitness. Write the name of Fitness Components. Explain any five methods for developing speed.
2. Define Warm-up, Conditioning and Cooling Down. Write the Functions of Warm-up, Conditioning and Colling Down.
3. Explain the laws of Motion and their application on sports with suitable example.
4. What do you mean by Training Methods? Explain in brief on Circuit Training.

Group-B

(Answer any three question of the following—each question carrying 5 marks) 5×3=15

Write Short Note :

5. Yoga Therapy
6. Levers and Body Lever
7. Cardiovascular Disease and Yogic Exercise
8. Weight Training
9. Interval Training
10. Electro Therapy
11. Force
12. Hypertension and Exercise Therapy

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ-ক

(নিম্নলিখিত যেকোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও—প্রতিটি প্রশ্নে 10 নম্বর থাকবে)

10×2=20

1. শারীরিক সুস্থতা সংজ্ঞায়িত করুন। ফিটনেস কম্পোনেন্টের নাম লিখ। গতি বিকাশের যে কোন পাঁচটি পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর।

P.T.O.

2. ওয়ার্ম-আপ, কন্ডিশনিং এবং কুলিং ডাউন সংজ্ঞায়িত করুন। ওয়ার্ম-আপ, কন্ডিশনিং এবং কুলিং ডাউন এর কার্যাবলী লেখ।
3. গতির আইন এবং খেলাধুলায় তাদের প্রয়োগ উপযুক্ত উদাহরণ সহ ব্যাখ্যা কর।
4. প্রশিক্ষণ পদ্ধতি বলতে কী বোঝ? সার্কিট ট্রেনিং সম্পর্কে সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর।

বিভাগ-খ

(নিম্নলিখিত যেকোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও—প্রতিটি প্রশ্নে 5 নম্বর থাকবে)

5×3=15

সংক্ষিপ্ত নোট লিখ :

5. যোগ থেরাপি
 6. লিভার এবং বডি লিভার
 7. কার্ডিওভাসকুলার রোগ এবং যোগ ব্যায়াম
 8. ওজন প্রশিক্ষণ
 9. ইন্টারভাল ট্রেনিং
 10. ইলেক্ট্রো থেরাপি
 11. বল
 12. উচ্চ রক্তচাপ এবং ব্যায়াম থেরাপি
-