



VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST
(Residential & Autonomous – A Gurukula Institute of Life-Training)
Re-accredited with 'A' Grade by NAAC (CGPA 3.59 out of 4.00)
Affiliated to Madurai Kamaraj University

COMPULSORY EXAMINATION, APRIL- 2018

PHYSICAL TRAINING

Time: 1 Hour(s)

(III Year only)

Maximum Marks: 50

SECTION – A

Answer ALL Questions:

(10 × 1 = 10)

1. The number of personal foul disqualify a player form the basketball game is
 a) 3 b) 2 c) 4 d) 5
2. The number of white goose feathers fixed in to the top of the cork is
 a) 14 b) 15 c) 16 d) 17
3. The term “Yorker” is associated with
 a) Cricket b) Football c) Handball d) Volley ball
4. The width of the lobbies in Kabaddi court is
 a) 50 cm b) 1 m c) 2m d) 75cm
5. The ball badminton court measures
 a) 24m × 12m b) 25m × 12m c) 22m × 12m d) 26m × 12m
6. The duration of Time out in volleyball is
 a) 30 seconds b) 45 seconds c) 60 seconds d) None of these
7. The Men discus weighs
 a) 2.00 kg b) 2.50 kg c) 3.00 kg d) None of these
8. The men Javelin weighs
 a) 800 gm b) 400 gm c) 600 gm d) 200 gm
9. There are _____ main players in foot ball
 a) 18 b) 11 c) 12 d) 16
10. There are _____ innings of play in Kho-Kho
 a) 3 b) 2 c) 4 d) 1

SECTION – B

Answer ALL Questions:

(4 × 5 = 20)

11. a) What are the important rules of Basket ball game?
 (OR)
 b) What are the rules in Long Jump?
12. a) Draw a neat diagram of Discus circle and sector.
 (OR)
 b) What are the rules for Running race?
13. a) What are the rules for Kho-Kho game?
 (OR)
 b) What are the rules for Volley ball game.
14. a) What are the major rules of Ball badminton game?
 (OR)
 b) What are the major rules of Kabaddi game.

SECTION – C

Answer Any TWO Questions:

(2 × 10 = 20)

15. Draw a neat diagram of foot ball field and write its measurements.
16. Draw a neat diagram of Hand ball court and write its measurements.
17. Explain a) Free Hit b) Power Play c) ICC d) IAAF E) Lona





VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST
(Residential & Autonomous – A Gurukula Institute of Life-Training)
Re-accredited with 'A' Grade by NAAC (CGPA 3.59 out of 4.00)
Affiliated to Madurai Kamaraj University

CERTIFICATE COURSE EXAMINATIONS, APRIL- 2018
MODERN TREND IN YOGA THERAPY AND REHABILITATION

Time: 2 Hours

(III Year only)

Maximum Marks: 75

பகுதி - அ

சுருக்கமாக அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:-

(10 × 1 = 10)

1. 'நாடி சுத்தி' என்றால் என்ன?
2. சீத்காரி என்றால் என்ன?
3. த்ராடகம் என்றால் என்ன?
4. பஸ்தி என்றால் என்ன?
5. சின் முத்திரை.
6. பந்தம் என்றால் என்ன?
7. தியானம் என்றால் என்ன?
8. சாத்வீக உணவு என்றால் என்ன?
9. ஜல நேத்தி என்றால் என்ன?
10. தெளதி என்றால் என்ன?

பகுதி - ஆ

அனைத்து வினாவிற்கும் விடையளிக்கவும்:

(4 × 10 = 40)

11. அ) மூச்சுப்பயிற்சி என்றால் என்ன? அதன் வகைகளை விவரி.
(அல்லது)
ஆ) கபாலபதி செய்முறை விளக்கம் மற்றும் அதன் பண்புகள் யாவை?
12. அ) முத்திரை என்றால் என்ன? அதன் பயன்கள் யாவை?
(அல்லது)
ஆ) சக்கிரியை என்றால் என்ன? அதன் பயன்கள் யாவை?
13. அ) பந்தம் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் அதன் பயன்கள் யாவை?
(அல்லது)
ஆ) தியானம் என்றால் என்ன? அதன் பயன்கள் யாவை?
14. அ) நீரிழிவு நோயை யோக முறையில் எவ்வாறு குணப்படுத்துவாய்?
(அல்லது)
ஆ) யோக முறையில் ஆஸ்துமா நோயை எவ்வாறு குணப்படுத்துவாய்?

பகுதி - இ

ஏதேனும் இரண்டு வினாவிற்கு விடையளிக்கவும்:

(2 × 12½ = 25)

15. உடல் பருமன் உருவாகக் காரணம் என்ன? அதை குணப்படுத்த யோக சிகிச்சை முறை பற்றி விவரி.
16. இருதய நோய்கான யோக சிகிச்சை முறையை பற்றி எழுதுக.
17. மூட்டு வலிகளின் வகைகள் மற்றும் யோக முறையில் அதற்கான சிகிச்சைகள் பற்றி எழுதுக.



VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST
(Residential & Autonomous – A Gurukula Institute of Life-Training)
Re-accredited with 'A' Grade by NAAC (CGPA 3.59 out of 4.00)
Affiliated to Madurai Kamaraj University

CERTIFICATE COURSE EXAMINATIONS, APRIL- 2018

YOGA AND PHISIOLOGICAL CONCEPT IN COMPETITIVE SPORTS

Time: 2 Hours

(II Year only)

Maximum Marks: 75

பகுதி - அ

சுருக்கமாக அனைத்து வினாவிற்கும் விடையளிக்கவும்:-

(10 × 1 = 10)

1. உடற்கூறுவியல் (Anatomy) என்றால் என்ன?
2. உடல் இயக்குவியல் (Physiology) என்றால் என்ன?
3. மனித உடலின் அடிப்படை செயற்கூறு என்ன?
4. உடலின் வெப்ப நிலையை பாதுகாப்பது எது?
5. எலும்புக்கூடு என்றால் என்ன?
6. இதயம் மொத்தம் எத்தனை அறைகளைக் கொண்டது?
7. கைப்போஸிஸ் (Kyphosis) என்றால் என்ன?
8. தட்டை பாதம் (Flat Foot) என்றால் என்ன?
9. மூல பந்தம் என்றால் என்ன?
10. நேத்தி என்றால் என்ன?

பகுதி - ஆ

அனைத்து வினாவிற்கும் விடையளிக்கவும்:

(4 × 10 = 40)

11. அ) தோலின் பயன்கள் யாவை?

(அல்லது)

ஆ) எலும்புகூட்டின் வகைகள் யாவை?

12. அ) தியானத்திற்கான முத்திரைகள் யாவை?

(அல்லது)

ஆ) இரத்த ஓட்டம் மண்டலம் பற்றி எழுதுக.

13. அ) செரிமான மண்டலத்தை பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

ஆ) சத்திரியைகளால் விளையும் உடற்செயலியல் மாற்றங்களை விளக்குக.

14. அ) சுவாச மண்டலம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

ஆ) பந்தத்தால் ஏற்படும் உடற்செயலியல் பயன்கள் யாவை?

பகுதி - இ

ஏதேனும் இரண்டு வினாவிற்கு விடையளிக்கவும்:

(2 × 12½ = 25)

15. ஆசனாவினால் உடற்செயலியலில் ஏற்படும் பயன்களை விவரி.
16. பிராணயாமத்தால் உடற்செயலியலில் ஏற்படும் பலன்களை விளக்குக.
17. பிறவி அங்க வீனங்கள் யாவை? அவைகளைத் திருத்துவதற்கான பயிற்சிகள் யாவை?





VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST
(Residential & Autonomous – A Gurukula Institute of Life-Training)
Re-accredited with 'A' Grade by NAAC (CGPA 3.59 out of 4.00)
Affiliated to Madurai Kamaraj University

CERTIFICATE COURSE EXAMINATIONS, APRIL- 2018

HISTORY AND DEVELOPMENT OF YOGA AND YOGIC SCIENCES

Time: 2 Hours

(I Year only)

Maximum Marks: 75

பகுதி - அ

சுருக்கமாக அனைத்து வினாவிற்கும் விடையளிக்கவும்:- (10 × 1 = 10)

1. யோகம் என்ற சொல் _____ என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தையில் இருந்து தோன்றியது.
2. யோகம் என்றால் என்ன?
3. ஆதியோகி என்பவர் யார்?
4. யோகாவின் தந்தை யார்?
5. இயமம் என்றால் என்ன?
6. ஆசனம் என்றால் என்ன?
7. கர்மத்தின் மூலம் கடவுளை அடைவது கர்மயோகம் என்று கூறியவர்?
8. தாரணை என்றால் என்ன?
9. பிராணயாமம் என்றால் என்ன?
10. யோகா தோன்றிய நாடு எது?

பகுதி - ஆ

அனைத்து வினாவிற்கும் விடையளிக்கவும்:

(4 × 10 = 40)

11. அ) யோகத்தின் வரையரை பற்றி எழுதுக.
(அல்லது)
ஆ) யோகத்தின் கருத்துக்கள், இலக்கு மற்றும் நோக்கங்கள் விவரி.
12. அ) யோகத்தின் முக்கிய வகைகள் பற்றி எழுதுக.
(அல்லது)
ஆ) யோக உணவு முறையைப்பற்றி எழுதுக.
13. அ) விளையாட்டு வீரர்களுக்கான பல்வேறுபட்ட யோகா பயனை விவரி.
(அல்லது)
ஆ) ஏதேனும் நான்கு ஆசனங்கள் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பயன்கள் எழுதுக.
14. அ) ஏதேனும் மூன்று மூச்சு பயிற்சி செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பயன்களை எழுதுக.
(அல்லது)
ஆ) தூரிய நமஸ்காரம் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பயன்கள் யாவை?

பகுதி - இ

ஏதேனும் இரண்டு வினாவிற்கு விடையளிக்கவும்:

(2 × 12½ = 25)

15. அஷ்டாங்க யோகத்தை பற்றி விரிவாக விவரி.
16. யோகத்திற்கும் உடற்பயிற்சிக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் யாவை?
17. யோகா பயிற்சி மேற்கொண்டதால் நீ அடைந்த பயன்களைப் பற்றி எழுதுக.

