



VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST

(Residential & Autonomous – A Gurukula Institute of Life-Training)

Re-accredited with 'A' Grade by NAAC (CGPA 3.57 out of 4.00)

Affiliated to Madurai Kamaraj University

B.A. / B.Sc. / B.Com Degree (Semester) Examinations, April 2015

PHYSICAL TRAINING (III Year UG & II Year PG)

Time: **1** Hour

Maximum Marks: **50**

SECTION – A

I. Choose the Best Answer:

(5 × 1 = 5)

- The number of personal foul disqualify a player from the basketball game is
a) 3 b) 2 c) 4 d) 5
- The duration of Volleyball game is
a) 20 – 10 – 20 b) 15 – 10 – 15 c) 25 – 10 – 25 d) None of these
- The duration of time-out in Kabaddi is
a) 15 Seconds b) 30 Seconds c) 45 Seconds d) 60 Seconds
- The term “Yorker” is associated with
a) Cricket b) Handball c) Football d) Volleyball
- There are _____ main players in Handball.
a) 12 b) 9 c) 7 d) 16

II. Short Answer

(5 × 1 = 5)

- What is the weight of the Men shot put?
- Explain : Extras in cricket.
- What is purpose of giving Lona in Kabaddi?
- Explain : Restricted area in Basketball.
- How to break the tie in Long Jump?

SECTION – B

III. Answer ALL the Questions:

(4 × 5 = 20)

- a) What are the rules of Ball Badminton game? (OR)
b) What are the situation in which Jump-ball is taken in Basketball?
- a) When does a team lose the service its opponent win a point in Volleyball? (OR)
b) Explain : Direct and indirect freekick in football.
- a) What are the Important rules of Kho-Kho? (OR)
b) What are the rules for Handball?
- a) Explain : “Lona” and “Bonus Point” in Kabaddi. (OR)
b) Explain : “Hat Trick” and Hit Wicket” in Cricket.

SECTION – C

IV. Answer any TWO Questions:

(2 × 10 = 20)

- Explain a) Free zone b) Libro c) Free hit d) Off-side e) ICC
- Draw a neat diagram of Handball court and point out the measurement. Enumerate the Rules and Regulations.
- a) What are the rules for Running race? b) Draw a neat diagram of a Discuss circle and sector.





VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST

(Residential & Autonomous – A Gurukula Institute of Life-Training)

Re-accredited with 'A' Grade by NAAC (CGPA 3.57 out of 4.00)

Affiliated to Madurai Kamaraj University

CERTIFICATE COURSE EXAMINATIONS, APRIL – 2015

YOGA AND PHYSICAL EDUCATION CONCEPT IN COMPETITIVE SPORTS

Time: 2 Hours

II Year Only

Maximum Marks: 50

பகுதி – அ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(10 × 1 = 10)

1. பல செல்களின் தொகுப்பு

அ) செல்கள் (Cells) ஆ) திசுக்கள் (Tissues) இ) மண்டலம் (Systeme) ஈ) உறுப்புகள்

2. உடல் உறுப்புகளின் செயல்களைக் கட்டுப்படுத்தி உடல் நிலைகளை சீராக வைத்திருக்க உதவுவது?

அ) வைட்டமின்கள் ஆ) ஹார்மோன்கள் இ) புரதங்கள் ஈ) தாதுக்கள்

3. உடலின் மறைந்திருக்கும் சக்தியை வெளிக்கொணரும் சக்தியாக விளங்குவது?

அ) பந்தாவும், முத்திரையும் ஆ) கண்பயிற்சிகள்

இ) ஆசனப்பயிற்சிகள் ஈ) மூச்சுப்பயிற்சிகள்

4. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மன அழுத்தத்தை குறைந்து நன்கு விளையாட உதவுவது.

அ) ஆசனப்பயிற்சிகள் ஆ) மூச்சுப்பயிற்சிகள்

இ) தியானப்பயிற்சி ஈ) இவை அனைத்தும்

5. கால் பாதங்கள் அடிப்பாகம் வளைவு இல்லாமல் நீளவாக்கில் இருப்பது

அ) Knock Knees ஆ) Bow leg இ) Flat Foot ஈ) Scoliosis

6. உடற்கூறுவியல் (Anatomy) என்றால் என்ன?

7. தசையியல் (Myology) என்றால் என்ன?

8. கிரியை என்றால் என்ன?

9. Bowleg என்றால் என்ன?

10. இருதயத்தின் உள்ள அறைகள் யாவை?

பகுதி - ஆ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க:

(5 × 7 = 35)

11.அ) இருதயச்சுழற்சி மற்றும் இருதயம் செலுத்தும் இரத்தத்தின் அளவு பற்றி விவரி.

(அல்லது)

ஆ) தசைகளின் பிரிவுகளை எழுதுக?

12.அ) யோகப்பயிற்சி செய்வதால் சுவாச மண்டலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை விளக்குக?

(அல்லது)

ஆ) செறிமான மண்டலத்தை பற்றி விளக்குக?

13.அ) மூச்சுப்பயிற்சியால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை?

(அல்லது)

ஆ) தியானத்திற்கான முத்திரைகள் யாவை? விளக்கம் தருக?

14.அ) யோகப்பயிற்சியால் நீ அடைந்த நன்மைகள் யாவை?

(அல்லது)

ஆ) யோகப்பயிற்சி விளையாட்டு வீரர்களுக்கு எவ்வாறு பயன்படுகிறது?

15.அ) விளக்கம் தருக. Lordosis மற்றும் Scoliosis.

(அல்லது)

ஆ) எலும்புகளை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?

பகுதி - இ

ஏதேனும் மூன்று வினாக்களுக்கு விடையளிக்க:

(3 × 10 = 30)

16.சுவாச மண்டலத்தை பற்றி விரிவாக விவரி.

17.பந்தத்தால் ஏற்படும் உடற்செயலியலில் ஏற்படும் பயன்களை விவரி.

18.சூரிய வணக்கம் பற்றி விரிவாக விளக்கம் தருக.

19.ஆசனாவினால் உடற்செயலியலில் ஏற்படும் பயன்களை விவரி.

20.பிராணயாமயத்தின் வகைகள் பற்றி விளக்கம் தருக.





VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST

(Residential & Autonomous – A Gurukula Institute of Life-Training)

Re-accredited with 'A' Grade by NAAC (CGPA 3.57 out of 4.00)

Affiliated to Madurai Kamaraj University

CERTIFICATE COURSE EXAMINATIONS, APRIL – 2015

YOGA AND PHYSICAL EDUCATION CONCEPT IN COMPETITIVE SPORTS

Time: 2 Hours

III Year Only

Maximum Marks: 50

பகுதி – அ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(10 × 1 = 10)

1. மனித உடலின் அமைப்பினையும், அதன் பல்வேறு பாகங்களையும் விளக்குவது
 அ) உடல் இயக்கவியல் ஆ) உடற்கூறு இயல் இ) எழும்பு மண்டலம் ஈ) தசை மண்டலம்
2. உணவுப்பாதையின் உறுப்புகளையும், செயல்களையும் பற்றி விளக்குவது
 அ) எழும்பு மண்டலம் ஆ) தசை மண்டலம் இ) செறித்தல் மண்டலம் ஈ) சுவாச மண்டலம்
3. பந்தம் என்பது
 அ) பூட்டு ஆ) கண் பயிற்சி இ) மூச்சுப் பயிற்சி ஈ) ஆசனப் பயிற்சி
4. தியானம் செய்யக்கூடிய ஆசனம்
 அ) சுவாசனம் ஆ) சர்வாங்க ஆசனம் இ) பத்மாசனம் ஈ) சலபாசனம்
5. கைப்போஸிஸ் (Kyphosis) என்பது
 அ) முதுகுத்தண்டு பின்னால் வலைந்திருப்பது ஆ) முதுகுத்தண்டு முன்னால் வலைந்திருப்பது
 இ) முதுகுத்தண்டு பக்கவாட்டில் அமைந்திருப்பது ஈ) இவற்றில் எதுவும் இல்லை
6. உயர்மம் (செல்) என்றால் என்ன?
7. சுவாச மண்டலம் என்றால் என்ன?
8. முத்திரை என்றால் என்ன?
9. யோகப் பயிற்சி என்றால் என்ன?
10. தட்டைப்பாதம் (Flat Foot) என்றால் என்ன?

பகுதி - ஆ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க:

(5 × 7 = 35)

11.அ) யோகப்பயிற்சி செய்வதால் சுவாசமண்டலத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களைப் பற்றி விளக்குக.

(அல்லது)

ஆ) யோகப்பயிற்சி செய்வதால் தசைமண்டலத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களைப் பற்றி விளக்குக.

12.அ) நாலமில்லாசுரபிகள் பற்றி விளக்குக.

(அல்லது)

ஆ) நரம்பு மண்டலங்களைப் பற்றி விளக்குக.

13.அ) கிரியை பற்றி விளக்குக.

(அல்லது)

ஆ) முத்திரைகள் பற்றி விளக்குக.

14.அ) யோகப்பயிற்சி விளையாட்டு வீரர்களுக்கு எவ்வாறு பயன்படுகிறது.

(அல்லது)

ஆ) உடற்பயிற்சி, யோகப்பயிற்சி ஆகிய இரண்டிற்கும் உள்ள வேறுபாட்டை விளக்குக.

15.அ) விளக்கம் தருக:- i) Kyphosis ii) Lordosis iii) Scoliosis

(அல்லது)

ஆ) உடல்குறைபாடுகளை யோகப்பயிற்சி எவ்வாறு சரி செய்கிறது என்பதைப் பற்றி விளக்குக.

பகுதி - இ

ஏதேனும் மூன்று வினாக்களுக்கு விடையளிக்க:

(3 × 10 = 30)

16.யோகப்பயிற்சி செய்வதால் நீ அடைந்த பலனைப் பற்றி கூறுக.

17.எலும்புகளின் வகைகளைப் பற்றி விளக்குக.

18.ஆசனாவினால் உடற்செயலில் ஏற்படும் பயன்களை விவரி.

19.பிராணயாமாயத்தால் உடற்செயலில் ஏற்படும் பலன்களை விளக்குக.

20.கிரிகைகளால் விளையும் உடற்செயலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பற்றி விளக்குக.





VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST

(Residential & Autonomous – A Gurukula Institute of Life-Training)

Re-accredited with 'A' Grade by NAAC (CGPA 3.57 out of 4.00)

Affiliated to Madurai Kamaraj University

CERTIFICATE COURSE EXAMINATIONS, APRIL – 2015

HISTORY AND DEVELOPMENT OF YOGA AND YOGIC SCIENCES

Time: 2 Hours

(I Year Only)

Maximum Marks: 75

பகுதி – அ

I அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(10 × 1 = 10)

அ) சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. யோகக்கலை தோன்றிய நாடு
அ) அமெரிக்கா ஆ) இந்தியா இ) இலங்கை ஈ) இங்கிலாந்து
2. யோக சூத்திரங்களை கூறியவர்
அ) திருமூலர் ஆ) திருவள்ளுவர் இ) பதஞ்சலி முனிவர் ஈ) வள்ளலார்
3. 12 ஆசனங்களை உள்ளடக்கிய பயிற்சியின் பெயர்
அ) சூரியநமஸ்காரம் ஆ) ஆஸ்டாங்கயோகம் இ) தியானம் ஈ) குண்டலினியோகம்
4. அஷ்டாங்க யோகத்தில் உள்ள படிக்களின் எண்ணிக்கை
அ) 12 ஆ) 6 இ) 8 ஈ) 10
5. யோகக்கலை ஒரு சாகாக்கலை என்பதன் சிறப்பு
அ) புனிதமான அறியில் ஆ) உயர்ந்த பண்பு இ) ஒழுக்கம் ஈ) அன்புடையது
6. யோகத்தின் வகைகள் இரண்டு கூறுக.
7. திருமந்திரத்தை எழுதியவர் யார்?
8. உடலை லெகுவாக்கும் பயிற்சிகள் இரண்டு கூறுக.
9. ராஜயோகம் மூலம் செய்யும் பயிற்சி யாது?
10. உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்க பிராணாயாமம் எவ்வாறு உதவுகிறது?

பகுதி – ஆ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(5 × 7 = 35)

11. அ) யோக வராலாறு பற்றி விளக்கம் தருக. (அல்லது)
ஆ) ஐந்து கோசங்களைப் பற்றி விளக்கம் தருக
12. அ) இயமம், நியமம், ஆசனம் பற்றி யோக சூத்திரம் கூறும் கருத்துக்கள் கூறுக. (அல்லது)
ஆ) யோகவின் உதவியுடன் - ஒழுக்கம் நிறைந்த மனிதன் ஆவது எவ்வாறு?
13. அ) ஏதேனும் இரண்டு ஆசனங்கள் செய்முறை விளக்கம் கூறுக, பலன்களையும் விளக்குக. (அல்லது)
ஆ) ஏதேனும் இரண்டு பிராணாயாம பயிற்சி செய்முறை விளக்கம் அதன் பலன்கள் யாவை?
14. அ) அஷ்டாங்க யோகத்தின் விளக்கம் தருக. (அல்லது)
ஆ) யோக சிகிச்சை என்றால் என்ன? விளக்கம் தருக.
15. அ) உடல் தகுதிபெற தேவையான பயிற்சிகள் யாவை? (அல்லது)
ஆ) உடல் பருமன் சிகிச்சை முறைகள் யாவை?

பகுதி – இ

ஏதேனும் மூன்று வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளிக்கவும்:

(3 × 10 = 30)

16. யோக பயிற்சிக்கும், உடற் பயிற்சிக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் விளக்கம் தருக?
17. திருமூலர் எழுதிய திருமந்திரம் அதன் பொருள் விளக்கம் கூறுக.
18. சூரிய நமஸ்காரத்தின் 12 நிலைகளையும் செய்முறை விளக்கம் கூறுக.
19. நோய்களை தீர்க்கும் யோக சிகிச்சை முறைகளை விளக்குக?
20. தினசரி வாழ்க்கையில் யோகப் பயிற்சி திட்டம் விளக்கம் தருக.

