



# 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

**B.A. / B.Sc. / B.Com. / M.Sc. / M.Com.** Degree (Semester) Examinations, April 2016

## 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 distance of Marathan race is  
a) 42 km                      b) 42.195 km                      c) 41.195 km                      d) None of these
- The distance of take over zone in 4 × 100 mts relay is  
a) 10 m                      b) 5 m                      c) 20 m                      d) 15 m
- The length of High Jump bar is  
a) 4.00 m                      b) 4.00 (± 2 cm)                      c) 4.5 m                      d) 4.75 m
- The weight of Men shot put is  
a) 7 kg                      b) 7.267 kg                      c) 7.2 kg                      d) 4 kg
- The weight of Men discus is  
a) 2.00 kg                      b) 3.00 kg                      c) 2.50 kg                      d) None of these

#### **II. Short Answer**

(5 × 1 = 5)

- The size of the volley ball court is \_\_\_\_\_.
- How many players constitute a handball team \_\_\_\_\_.
- How many points are awarded as Bonus point in Kabaddi \_\_\_\_\_.
- The term “Yorker” is associated with \_\_\_\_\_.
- The Game Basketball originated in \_\_\_\_\_.

### SECTION – B

#### **III. Answer ALL the Questions:**

(4 × 5 = 20)

- a) Explain : “Lona” and “Bonus Point” in Kabaddi. (OR)  
b) What are the important rules of Kho-Kho?
- a) What are the rules for Running race? (OR)  
b) What are the rules for Handball?
- a) Draw a neat diagram of a shot put circle and sector. (OR)  
b) Explain : “Free hit” and “Free zone”.
- a) What are the rules of Ball Badminton game? (OR)  
b) What are the Important rules of Basketball?

### SECTION – C

#### **IV. Answer any TWO Questions:**

(2 × 10 = 20)

- Draw a neat diagram of Kabaddi court and Point out the measurement. Enumerate the Rules.
- Draw a neat diagram of Football Field and Point out the measurement. Enumerate the Rules.
- Draw a neat diagram of Volleyball court and Point out the measurement and Rules.



## 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 – 2016**

### 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. 12 ஆசனங்களை உள்ளடக்கிய பயிற்சியின் பெயர்  
அ) தியானம் ஆ) குண்டலினியோகம் இ) சூரியநமஸ்காரம் ஈ) ஆஸ்டாங்கயோகம்
2. திருமந்திரத்தை எழுதியவர்  
அ) பதஞ்சலி முனிவர் ஆ) திருவள்ளுவர் இ) திருமூலர் ஈ) வள்ளலார்
3. அஷ்டாங்க யோகத்தின் முதல் நிலை  
அ) தியானம் ஆ) ஆசனம் இ) இயமம் ஈ) நியமம்
4. உடலின் மறைந்திருக்கும் சக்தியை வெளிக்கொணரும் சக்தியாக விளங்குவது?  
அ) ஆசனப்பயிற்சிகள் ஆ) கண்பயிற்சிகள்  
இ) பந்தாவும், முத்திரையும் ஈ) மூச்சுப்பயிற்சிகள்
5. “பந்தம்” என்பது  
அ) மூச்சுப்பயிற்சி ஆ) கண் பயிற்சி இ) பூட்டு ஈ) ஆசனப்பயிற்சி
6. யோகா தோன்றிய இடம் இந்தியா (ஆம் / இல்லை)
7. திருமந்திரத்தை எழுதியவர் திருவள்ளுவர். (ஆம் / இல்லை)
8. யோகத்தின் தந்தை பதஞ்சலி முனிவர். (ஆம் / இல்லை)
9. யோகா “யூஜ்” என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தையிலிருந்து வந்தது. (ஆம் / இல்லை)
10. நல்லதைச் செய் நல்லவனாக இரு என்று கூறியவர் சுவாமி சிவானந்தர். (ஆம் / இல்லை)

பகுதி – ஆ

**அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:**

(5 × 7 = 35)

11. அ) யோகா பிரார்த்தனை பாடலை எழுதுக மற்றும் அதன் பொருள் கூறுக. (அல்லது)  
ஆ) யோக வரலாறு பற்றி விளக்கம் தருக.
12. அ) கோசங்களைப் பற்றி விளக்கம் தருக. (அல்லது)  
ஆ) யோகத்தின் வகைகள் யாவை? விளக்கம் தருக.
13. அ) யோக பயிற்சிக்கும், உடற்பயிற்சிக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் விளக்கம் தருக. (அல்லது)  
ஆ) உடற்பயிற்சியும் - யோகப்பயிற்சியும் - ஒற்றுமைகள் விளக்கம் தருக.
14. அ) யோக சிகிச்சை என்றால் என்ன? விளக்கம் தருக. (அல்லது)  
ஆ) உடல் பருமன் சிகிச்சை முறைகள் யாவை?
15. அ) திருமூலர் எழுதிய திருமந்திரம் அதன் பொருள் விளக்கம் தருக. (அல்லது)  
ஆ) உடல் தகுதி பெற தேவையான பயிற்சிகள் யாவை?

பகுதி – இ

**ஏதேனும் மூன்று வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளிக்கவும்:**

(3 × 10 = 30)

16. சூரிய நமஸ்காரத்தின் 12 நிலைகளையும் செய்முறை விளக்கம் கூறுக.
17. தினசரி வாழ்க்கையில் யோகப் பயிற்சி திட்டம் விளக்கம் தருக.
18. ஏதேனும் ஐந்து ஆசனங்கள் செய்முறை விளக்கம் கூறுக.
19. ஏதேனும் ஐந்து பிராணயாம பயிற்சி செய்முறை விளக்கம் அதன் பலன்கள் 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 – 2016**

### YOGA AND PHYSIOLOGICAL CONCEPT IN COMPETITIVE SPORTS

Time: 2 Hours

II Year Only

Maximum Marks: 75

பகுதி – அ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(10 × 1 = 10)

1. கால் பாதங்கள் அடிப்பாகம் வளைவு இல்லாமல் நீளவாக்கில் இருப்பது

அ) Scoliosis

ஆ) Bow Leg

இ) Flat Foot

ஈ) Knock Knees

2. பல செல்களின் தொகுப்பு

அ) செல்கள்

ஆ) திசுக்கள்

இ) மண்டலம்

ஈ) உறுப்புகள்

3. உணவுப்பாதையின் உறுப்புகளையும், செயல்களையும் பற்றி விளக்குகவது

அ) எழும்பு மண்டலம்

ஆ) தசை மண்டலம்

இ) சுவாச மண்டலம்

ஈ) செறித்தல் மண்டலம்

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

அ) புரதங்கள்

ஆ) தாதுக்கள்

இ) ஹார்மோன்கள்

ஈ) வைட்டமின்கள்

5. மனித உடலின் அமைப்பினையும், அதன் பல்வேறு பாகங்களையும் விளக்குவது

அ) எழும்பு மண்டலம்

ஆ) தசை மண்டலம்

இ) உடல் இயக்கவியல்

ஈ) உடற்கூறு இயல்

6. முத்திரை என்றால் என்ன?

7. யோகப் பயிற்சி என்றால் என்ன?

8. கிரியை என்றால் என்ன?

9. பந்தம் என்றால் என்ன?

10. சுவாச மண்டலம் என்றால் என்ன?

பகுதி - ஆ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க:

(5 × 7 = 35)

11.அ) உடல்குறைபாடுகளை யோகப்பயிற்சி எவ்வாறு சரிசெய்கிறது என்பதைப் பற்றி விளக்குக.

(அல்லது)

ஆ) யோகப்பயிற்சி விளையாட்டு வீரர்களுக்கு எவ்வாறு பயன்படுகிறது.:

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

(அல்லது)

ஆ) செறிமான மண்டலத்தை பற்றி விளக்குக?

13.அ) யோகப்பயிற்சியால் நீ அடைந்த நன்மைகள் யாவை?

(அல்லது)

ஆ) மூச்சுப்பயிற்சியால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை?

14.அ) யோகப்பயிற்சி செய்வதால் தசைமண்டலத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களைப் பற்றி விளக்குக.

(அல்லது)

ஆ) விளக்கம் தருக : Lordosis மற்றும் Scoliosis.

15.அ) கிரியை பற்றி விளக்குக.

(அல்லது)

ஆ) முத்திரைகள் பற்றி விளக்குக.

பகுதி - இ

ஏதேனும் மூன்று வினாக்களுக்கு விடையளிக்க:

(3 × 10 = 30)

16.ஆசனாவினால் உடற்செயலியலில் ஏற்படும் பயன்களை விவரி.

17.பிராணயாமாயத்தால் உடற்செயலில் ஏற்படும் பலன்களை விளக்குக.

18.யோகப்பயிற்சி செய்வதால் நீ அடைந்த பலனைப் பற்றி கூறுக.

19.பிராணயாமத்தின் வகைகள் பற்றி விளக்கம் தருக.





பகுதி - ஆ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க:

(5 × 7 = 35)

11.அ) ஆசனாவினால் உடற்செயலியலில் ஏற்படும் பயன்கள்.

(அல்லது)

ஆ) பிராணயாமாயத்தால் உடற்செயலியலில் ஏற்படும் பலன்கள்.

12.அ) பந்தத்தால் உடற்செயலியலில் ஏற்படும் பலன்கள்.

(அல்லது)

ஆ) தியானத்திற்கான முத்திரைகள் அதன் பலன்கள் யாவை?

13.அ) நேத்தி செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பலன்கள் யாவை?

(அல்லது)

ஆ) கபாலபாதி என்றால் என்ன? அதன் பலன்கள் யாவை?

14.அ) குண்டலனி சக்தியை பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

ஆ) யோக முத்ரா என்றால் என்ன?

15.அ) “சர்க்கரை நோய்” யோகா சிகிச்சை மூலம் எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம்?

(அல்லது)

ஆ) முதுகு வலி நோய் யோகா சிகிச்சை மூலம் எவ்வாறு குணப்படுத்துவாய்?

பகுதி - இ

ஏதேனும் மூன்று வினாக்களுக்கு விடையளிக்க:

(3 × 10 = 30)

16.சக்ரங்களை பற்றி எழுதுக மற்றும் சஹஸ்ராசக்ரவை பற்றி விவரி.

17.சத்திரியாவைப் பற்றி விவரி.

18.யோகா முறையில் உடல்பருமன் மற்றும் ஆஸ்துமா நோய்களை குணப்படுத்தும் முறைகளை விவரி.

19.யோகா உணவு முறைகளை பற்றி விவரி மற்றும் வாமன தெளதி செய்யும் முறையை எழுதுக.



\* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \*