



VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST

College with Potential for Excellence

(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 2017

PHYSICAL TRAINING (III Year UG & II Year PG)

Time: 1 Hour

Maximum Marks: 50

SECTION – A

I. Choose the Best Answer:

(10 × 1 = 10)

- The International Athletic Competitions shall be held under the rules of the
 - IOA
 - IAAF
 - IOC
 - None of these
- In which Foul Start an athlete may be disqualified
 - First Foul Start
 - Second Foul Start
 - Third Foul Start
 - None of these
- In High Jump events if the tie remains it shall be resolved by
 - Lowest performance
 - The second best performance
 - Both of these
 - None of these
- Substitute of relay races can be
 - One athlete
 - 3 athlete
 - Two athlete
 - 4 athlete
- The men javelin weighs
 - 800 gm
 - 400 gm
 - 600 gm
 - None of these
- The length of the antenna above the net level is
 - 70 cm
 - 80 cm
 - 1.80 m
 - None of these
- The ball badminton court measures
 - 24.38 m × 12 m
 - 24.38 m × 12.19 m
 - 24 × 12.19 m
 - None of these
- How many points are awarded as Bonus point in Kabaddi
 - 1 point
 - 3 point
 - 2 point
 - None of these
- The term 'Yorker' is associated with
 - Foot ball
 - Chess
 - Cricket
 - None of these
- After stopping the dribble how long the same player can hold the ball
 - 3 seconds
 - 5 seconds
 - 4 seconds
 - 7 seconds

SECTION – B

III. Answer ALL the Questions:

(4 × 5 = 20)

- a) What are the rules for Kabaddi? (OR) b) Explain : 'Freehit' and "Free Zone".
- a) What are the rules for Foot ball? (OR) b) What are the Important rules of Basket ball?
- a) What are the rules of Volley ball game? (OR) b) What are the rules of Kho – Kho game?
- a) What are the rules for Running race? (OR) b) What are the rules of Ball Badminton game?

SECTION – C

IV. Answer any TWO Questions:

(2 × 10 = 20)

- Draw a neat diagram of Cricket Field and point out the measurement. Enumerate the Rules.
- Explain the uses and method of doing any 4 Asanas you know.
- Describe the benefits of Physical Exercises you learnt.





VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST

College with Potential for Excellence

(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 – 2017

HISTORY AND DEVELOPMENT OF YOGA AND NATUROPATHY

Time: 2 Hours

(I Year Only)

Maximum Marks: 75

பகுதி – அ

I அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(10 × 1 = 10)

1. திருமந்திரத்தை எழுதியவர்
அ) பதஞ்சலிமுனிவர் ஆ) திருமூலர் இ) வள்ளலார் ஈ) திருவள்ளுவர்
2. அஷ்டாங்க யோகத்தில் உள்ள படிகள் எண்ணிக்கை
அ) 8 ஆ) 6 இ) 10 ஈ) 18
3. தியானம் செய்ய உகந்த ஆசனம்
அ) புஜங்காசனம் ஆ) பத்மாசனம் இ) சவாசனம் ஈ) யோகமுத்ரா
4. சாதாரணமாக ஒரு நிமிடத்திற்கு எத்தனை முறை சுவாசிக்க வேண்டும்
அ) 24 ஆ) 8 இ) 12 ஈ) 32
5. மனதை ஒருமுகப்படுத்த முக்கியமான பயிற்சி
அ) ஓட்டம் ஆ) விளையாட்டு இ) தியானம் ஈ) உடற்பயிற்சி
6. யோகா தோன்றிய நாடு எது?
7. யோகா என்றால் என்ன? விளக்கம் தருக?
8. பிராணாயாமம் என்பதன் பொருள் யாது?
9. ஏதேனும் இரண்டு முத்திரைகள் பெயர் கூறுக?
10. இயற்கை மருத்துவம் என்றால் என்ன?

பகுதி – ஆ

II அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(5 × 7 = 35)

11. அ) யோகா வரலாற்றின் நான்கு பகுதிகளை விளக்குக. (அல்லது)
ஆ) புதிய நூற்றாண்டில் யோக பயிற்சியின் அவசியத்தை விளக்குக.
12. அ) யோகத்தின் முக்கிய வகைகள் யாவை? இரண்டு பிரிவுகளை விளக்குக? (அல்லது)
ஆ) பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரங்களை வகைப்படுத்துக.
13. அ) யோகாவும் உணவு முறையும் - மூன்று உணவு முறையின் விளக்கம் தருக? (அல்லது)
ஆ) யோகாவும் ஒழுக்கமான வாழ்க்கை நெறிமுறைகளும், கோட்பாடுகளையும் விளக்கம் தருக?
14. அ) உடற்செயல்பாடுகள் என்றால் என்ன? பயிற்சி செய்வதற்கான திட்டம் விளக்கம் தருக. (அல்லது)
ஆ) பிறவி அங்க குறைபாடுகளை கூறி அதை திருத்தி சரி செய்ய பயிற்சிமுறை சிகிச்சை கூறுக.
15. அ) அஷ்டாங்க யோகத்தை பற்றி கூறி, எட்டு படிகளையும் விளக்கம் தருக. (அல்லது)
ஆ) பந்தகளும், முத்திரைகளும் - யோகபயிற்சியில் நோய்களை தீர்க்க உதவுகிறது என்பதை விளக்குக.

பகுதி – இ

III ஏதேனும் மூன்று வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளிக்கவும்:

(3 × 10 = 30)

16. யோகா – சொல் விளக்கம், குறிக்கோள்கள், வரலாறு பற்றி விரிவாக விளக்கம் தருக.
17. மனித உடல் அமைப்பும் சைவ உணவும் பற்றிய விளக்கம் தருக.
18. உடற்பயிற்சி – யோகப்பயிற்சி ஆகிய இரண்டிற்கும் உள்ள வேறுபாடுகளை விளக்குக.
19. சூரிய நமஸ்காரம் செய்முறை மற்றும் பலன்களை கூறுக.
20. யோகப் பயிற்சி செய்வதால் நீ அடைந்த பலன்களை தெளிவாக குறிப்பிடுக.





VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST

College with Potential for Excellence
(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 – 2017

YOGA AND PHYSIOLOGICAL CONCEPT IN COMPETITIVE SPORTS

Time: 2 Hours

(II Year Only)

Maximum Marks: 75

பகுதி – அ

I அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை யளிக்கவும்:

(10 × 1 = 10)

1. மனித உடலின் அமைப்பினையும், அதன் பல்வேறு பாகங்களையும் விளக்குவது
அ) உடல் இயக்கவியல் ஆ) உடற்கூறு இயல் இ) எலும்பு மண்டலம் ஈ) தசை மண்டலம்
2. மூட்டுக்களை பற்றி தெரிந்து கொள்ளும் மண்டலம்
அ) தசை மண்டலம் ஆ) எலும்பு மண்டலம் இ) இரத்த ஓட்ட மண்டலம் ஈ) நரம்பு மண்டலம்
3. பந்தம் என்பது
அ) கண் பயிற்சி ஆ) மூச்சுப் பயிற்சி இ) பூட்டு ஈ) முத்திரைகள்
4. ஓய்வுக்காக செய்யும் ஆசனம்
அ) சவாசனம் ஆ) பத்மாசனம் இ) சலபாசனம் ஈ) சுகாசனம்
5. கால் பாதங்கள் அடிப்பாகம் வளைவு இல்லாமல் இருப்பது
அ) Knock Knee ஆ) Bow Leg இ) Flat Foot ஈ) Scoliodis
6. சுவாச மண்டலம் என்றால் என்ன?
7. தோலின் பயன்கள் இரண்டு கூறுக.
8. உமிழ் நீர் சுரப்பிகள் எங்கு உள்ளது?
9. ஜல நேத்தி என்றால் என்ன?
10. உடற் செயல் பாடுகள் என்றால் என்ன?

பகுதி - ஆ

II அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(5 × 7 = 35)

11.அ) எலும்பு மண்டலம் பற்றி விளக்குக?

(அல்லது)

ஆ) தசை மண்டலம் பற்றி விளக்குக?

12.அ) யோகப் பயிற்சி செய்வதால் சுவாச மண்டலம் ஏற்படும் மாற்றங்களை விளக்குக?

(அல்லது)

ஆ) செரிமான மண்டலம் பற்றி விளக்குக?

13.அ) நரம்பு மண்டலத்தின் அமைப்பும் செயல்பாடுகளும் விளக்குக?

(அல்லது)

ஆ) மூளை தண்டு வடம் அமைப்பும் செயல்பாடுகளும் விளக்குக?

14.அ) விளையாட்டு வீரர்களுக்கு எவ்வாறு யோகப் பயிற்சிகள் பயன்படுகிறது?

(அல்லது)

ஆ) பிறவியில் ஏற்படும் அங்கவீனங்கள் முறையான பயிற்சி மூலம் சரி செய்ய முடியும் என்பதை விளக்குக

15.அ) பந்தங்கள், முத்திரைகள் பற்றி விளக்கு?

(அல்லது)

ஆ) நேத்தி, கிரியைகள் பற்றி கூறுக.

பகுதி - இ

III ஏதேனும் மூன்று வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்:

(3 × 10 = 30)

16.இரத்த ஓட்ட மண்டல உறுப்புகளையும், செயல்களையும் விளக்குக.

17.நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் யாவை? அதன் செயல்பாடுகளை விளக்குக.

18.பிராணாயாமத்தின் வகைகளும், அதன் பயன்களையும் விளக்குக.

19.யோகப் பயிற்சியின் மூலம் உடற் செயல்பாடுகள், அதன் பயன்களை கூறுக.

20.யோகப் பயிற்சி செய்ததால் நீ அடைந்த பயன்கள் யாவை?





VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST

College with Potential for Excellence
(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 – 2017

MODERN TREND IN YOGA THERAPY AND REHABILITATION

Time: 2 Hours

(III Year Only)

Maximum Marks: 75

பகுதி – அ

I அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(10 × 1 = 10)

1. நமது மூச்சுப் பாதை சுத்தமடைய காரணம்

அ) உடற்பயிற்சி ஆ) பிராணாயாமம் இ) ஓட்டப்பயிற்சி ஈ) தியானப்பயிற்சி

2. மூக்கில் சதை வளர்ச்சி மற்றும் மூக்கை சுத்தம் செய்யும் பயிற்சி

அ) நேத்தி ஆ) பந்தம் இ) முத்திரை ஈ) தெளதி

3. வயிற்று மூச்சு முறை செய்யும் போது செய்ய வேண்டிய முத்திரை

அ) சின் முத்திரை ஆ) ஆதி முத்திரை இ) சண்முகி முத்திரை ஈ) விஸ்ணு முத்திரை

4. இதயம் ஒரு நிமிடத்திற்கு எத்தனை முறை துடிக்கும்

அ) 62 ஆ) 42 இ) 72 ஈ) 110

5. உடலை ஓய்வு படுத்தும் ஆசனம்

அ) சலபாசனம் ஆ) புஜங்காசனம் இ) சவாசனம் ஈ) பத்மாசனம்

6. உட்கவாசம், வெளிகவாசம் எவ்வாறு நடைபெறுகிறது?

7. ஜலநேத்தி செய்முறை யாது?

8. தியானம் என்றால் என்ன?

9. யோக சிகிச்சை மூலம் தீர்க்கப்படும் நோய்கள் யாவை?

10. மார்பு மூச்சு முறையை விளக்குக?

பகுதி - ஆ

II அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(5 × 7 = 35)

11.அ) பிராணாயாமம் செய்வதால் ஏற்படும் பலன்கள் யாவை?

(அல்லது)

ஆ) யோகி முறை சுவாசம் செய்முறை பலன்கள் கூறுக?

12.அ) சத்திரியால் (ஆறு கிரியை) செய்முறையும் அதன் பலன்களையும் கூறுக.

(அல்லது)

ஆ) நான்கு முத்திரைகளை கூறி செய்முறையும் பலன்களையும் கூறுக.

13.அ) நீரழிவு நோய்க்கான யோக சிகிச்சை முறைகளை கூறுக.

(அல்லது)

ஆ) இருதய நோய் வரமால் தடுக்க யோக சிகிச்சை முறைகளை கூறுக.

14.அ) தியானம் செய்வதற்கு கடைபிடிக்க வேண்டி வழிமுறைகள் யாவை?

(அல்லது)

ஆ) தியானம் செய்வதன் மூலம் ஏற்படும் பலன்களை கூறுக.

15.அ) Personality Development – ஏற்படுத்த யோகா பயிற்சி எவ்வாறு உதவுகிறது?

(அல்லது)

ஆ) மனத்தின் சக்திகள் யாவை? மனம் ஒருமுகப்படுத்த பயிற்சிகள் யாவை?

பகுதி - இ

ஏதேனும் மூன்று வினாக்களுக்கு விடையளிக்க:

(3 × 10 = 30)

16.சீத்தளி, சீத்காரி, ஸதந்தா – பிராணாயாமம் செய்முறை பலன்களையும் விளக்குக.

17.வாமன தெளதி – நௌலிக் கிரியை செய்முறையும் அதன் பலன்களையும் விரிவாக எழுதுக.

18.நோய்களை போக்குவதற்கான யோக முறை உணவுகள் மற்றும் பயிற்சிமுறைகளை கூறுக.

19.ஆஸ்துமா நோய்க்கான யோக சிகிச்சை முறைகளை விளக்குக?

20.உடல் எடை, தொந்தி குறைய யோக சிகிச்சை முறைகளை கூறுக?

