



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 2019

PHYSICAL TRAINING (III Year UG & II Year PG)

Time: 1 Hour

Maximum Marks: 50

SECTION – A

I. Answer ALL Questions:

(10 × 1 = 10)

1. Standard width of the lane shall be
a) 1.20 mts b) 1.22 mts c) 1.22 mts to 1.25 mts d) 1.25 mts
2. The standard distance of marathon race
a) 26 kms b) 42 kms c) 42.195 kms d) 43 kms
3. How many athletes may be used as substitutes in Relay race event?
a) One Athlete b) Two Athlete c) Three Athlete d) Four Athlete
4. All international competition shall be held under the rules of the
a) IAAF b) IOA c) AAFI d) ICC
5. Minimum weight of discuss for Acceptance of a record for man is
a) 1 kg b) 2 kg c) 3 kg d) 4 kg
6. Ten event which shall be held on consecutive days is known as
a) Pentathlon b) Decathlon c) Heptathlon d) None of these
7. Time out for rest in volley ball has the duration of
a) 20 sec b) 30 sec c) 40 sec d) 60 sec
8. How many points are awarded for a field goal in Basket ball?
a) 2 b) 3 c) 4 d) 1
9. What is the maximum duration of days for which the Olympic games are held?
a) 12 days b) 14 days c) 15 days d) 16 days
10. Olympic rings indicate
a) Five continents b) Five rivers c) Five countries d) Five mountains

SECTION – B

II. Answer ALL the Questions:

(4 × 5 = 20)

- 11.a) Explain – Ancient Olympics. (OR) b) Explain – Modern Olympics.
- 12.a) What are the rules for Running race? (OR) b) What are the rules for Discus throw?
- 13.a) What are the major rules of Kabaddi game? (OR) b) What are the major rules of Cricket game?
- 14.a) Explain – Pranayama. (OR) b) Explain – Yoga Asanas.

SECTION – C

III. Answer any TWO Questions:

(2 × 10 = 20)

15. Explain – Ashtanga Yoga.
16. Draw a neat diagram of foot ball field and write its measurements.
17. What are the major rules of Kho – Kho game and Hand ball game.





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 – 2019

YOGA AND PHYSIOLOGICAL 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) உறுப்புகள் ஆ) திசுக்கள் இ) மண்டலம் ஈ) நரம்புகள்
2. இன்றைய கால சூழலில் 80 சதவித நோய்கள் ஏற்படக் காரணம்
அ) மனம் ஆ) புரதம் குறைபாடு இ) விட்டமின் குறைபாடு ஈ) தாது உப்பு குறைபாடு
3. பிராணன் என்பது
அ) உயிர்சக்தி ஆ) மூச்சு இ) உடல்சக்தி ஈ) இயங்குசக்தி
4. மனதை ஒருமுகப்படுத்த உகந்த முத்திரை
அ) நாசிகா முத்திரை ஆ) சின் முத்திரை இ) ஆதிமுத்தை ஈ) சண்முகி முத்திரை
5. மூக்கை சுத்தப்படுத்தும் பயிற்சி
அ) நீர்நேத்தி ஆ) பந்தம் இ) தெளதி ஈ) பஸ்தி
6. உடற்கூறுவியல் (Anatomy) என்றால் என்ன?
7. மூளையுடன் தொடர்புடைய மண்டலம் எது?
8. திராடகம் என்றால் எந்த பயிற்சியை குறிக்கும்?
9. கிரியா என்றால் என்ன?
10. பந்தம் என்றால் என்ன?

பகுதி – ஆ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(4 × 5 = 20)

11. அ) தோலின் பயன்கள் யாவை? (அல்லது) ஆ) பிராணாயாமத்தின் பயன்கள் யாவை?
12. அ) இருதய தசைகள், செய்பாடுகள் யாவை? (அல்லது) ஆ) கண் பயிற்சியின் பயன்கள் யாவை?
13. அ) உணவு செரிமானத்தை பற்றி விளக்குக. (அல்லது) ஆ) பந்தங்கள் விளக்கம் தருக.
14. அ) ஆஸ்துமா நோயை கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சிகள் யாவை? (அல்லது) ஆ) ஆறு கிரியைகள் யாவை?

பகுதி – இ

ஏதேனும் இரண்டு வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளிக்கவும்:

(2 × 10 = 20)

15. எலும்புகளும், மூட்டுகளும் விரிவாக விளக்கம் தருக?
16. சுவாச மண்டலத்தின் செயல்பாடுகள் அதன் பயன்கள் விளக்குக.
17. யோகப் பயிற்சி செய்வதனால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் 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 – 2019

HISTORY AND DEVELOPMENT OF YOGA AND NATUROPATHY

Time: 2 Hours

(I Year Only)

Maximum Marks: 50

பகுதி – அ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(10 × 1 = 10)

1. யோகக்கலை தோன்றிய நாடு
ஆ) அமெரிக்கா ஆ) இந்தியா இ) இங்கிலாந்து ஈ) மலேசியா
2. தியானம் செய்ய உகந்த ஆசனம்
அ) புஜங்காசனம் ஆ) சவாசனம் இ) பத்மாசனம் ஈ) யோகமுத்ரா
3. சர்வதேச யோகா தினம்
அ) ஜூன் 21 ஆ) ஆகஸ்ட் 15 இ) ஜனவரி 26 ஈ) நவம்பர் 14
4. மனிதன் ஒரு நிமிடத்திற்கு எத்தனை முறை சுவாசிக்க வேண்டும்
அ) 8 முறை ஆ) 12 முறை இ) 24 முறை ஈ) 32 முறை
5. இருதயம் ஒரு நிமிடத்திற்கு எத்தனை முறை துடிக்கிறது (ஆரோக்கியமானவருக்கு)
அ) 72 ஆ) 130 இ) 150 ஈ) 200
6. திருமந்திரத்தை எழுதியவர் யார்?
7. பதஞ்சலி யோக சூத்திரங்கள் எத்தனை?
8. முத்திரைகள் இரண்டு கூறுக.
9. பிராணாயாம பயிற்சிகள் இரண்டு கூறுக.
10. முதுகு எலும்பை வலப்படுத்தும் ஆசனங்கள் இரண்டு கூறுக.

பகுதி – ஆ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்:

(4 × 5 = 20)

11. அ) ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்வதன் பலன்கள் யாவை? (அல்லது) ஆ) யோகத்தின் வகைகள் யாவை?
12. அ) பிராணாயாமம் செய்வதன் பலன்கள் யாவை? (அல்லது) ஆ) யோகா என்பதன் விளக்கம் யாது?
13. அ) அஷ்டாங்கயோகம் விளக்கம் தருக? (அல்லது) ஆ) புஜங்காசனம், சலபாசனம் செய்முறை எழுதுக?
14. அ) யோகாவும்-உணவுமுறையும் விளக்கம் தருக? (அல்லது) ஆ) உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு யோகா எவ்வாறு தொடர்புடையது?

பகுதி – இ

ஏதேனும் இரண்டு வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளிக்கவும்:

(2 × 10 = 20)

15. யோகா வரலாறு – விரிவான விளக்கம் கூறுக.
16. யோகப் பயிற்சி – உடற்பயிற்சி இரண்டுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் விளக்குக?
17. சூரிய நமஸ்காரம் - 12 நிலைகள் செய்முறை மற்றும் பலன்கள் கூறுக?

