

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper	:	6722
Unique Paper Code	:	42553445
Name of the Paper	:	SEC-2(ii)-WEIGHT MANAGEMENT
Name of the Course	:	B.Sc (Physical Education, Health Education and Sports) (CBCS)
Semester	:	IV (2023)
Duration	:	3 Hours
Maximum Marks	:	75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper Consist of two part, A and B.
3. Attempt any 3 questions from part -A & any 4 questions from Part-B.
4. The questions of Part-A shall carry 5 marks each and questions for Part-B Shall Carry 15 marks Each.

PART-A

Q1. Write briefly about Assessment of Body Weight.

शरीर के वजन के आकलन के बारे में संक्षेप में लिखिए।

Q2. List any five (05) causes of Osteoporosis.

ऑस्टियोपोरोसिस के किन्हीं पांच (05) कारणों की सूची बनाएं।

Q3. Discuss briefly Calorie Intake and Expenditure.

कैलोरी सेवन और व्यय पर संक्षेप में चर्चा करें।

P.T.O.

Q4. Briefly discuss Macro-nutrients.

वृहत पोषक तत्वों की संक्षेप में चर्चा कीजिए।

Q5. Write a short note on Hydrostatic Weighing.

हाइड्रोस्टेटिक वेइंग पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

PART-B

Q1. Explain the assessment of BMI (Body Mass Index) and WHR (Waist-Hip Ratio) with the help of suitable examples.

उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से बी एमआई (बॉडी मास इंडेक्स) और डब्ल्यू एचआर (कमर-हिप अनुपात) के आकलन की व्याख्या करें।

Q2. Explain the concept and causes of Obesity in detail.

मोटापे की अवधारणा और कारणों को विस्तार से समझाइए।

Q3. Discuss either Coronary Heart Disease (CHD) OR Anorexia Nervosa, as a health problem.

स्वास्थ्य समस्या के रूप में कोरोनरी हृदय रोग (सी एच डी) या एनोरेक्सिया नर्वोसा पर चर्चा करें।

Q4. What is the concept of Nutrition with respect to Weight Management? Explain in detail.

वजन प्रबंधन के संबंध में पोषण की अवधारणा क्या है? विस्तार से व्याख्या करें।

Q5. Explain the assessment of Body Composition with the help of Skinfold method.

स्किनफोल्ड विधि की सहायता से शारीरिक संरचना के आकलन की व्याख्या कीजिए।

Q4. Briefly discuss Macro-nutrients.

वृहत पोषक तत्वों की संक्षेप में चर्चा कीजिए।

Q5. Write a short note on Hydrostatic Weighing.

हाइड्रोस्टैटिक वेइंग पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

PART-B

Q1. Explain the assessment of BMI (Body Mass Index) and WHR (Waist-Hip Ratio) with the help of suitable examples.

उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से बी एमआई (बॉडी मास इंडेक्स) और डब्ल्यू एचआर (कमर-हिप अनुपात) के आकलन की व्याख्या करें।

Q2. Explain the concept and causes of Obesity in detail.

मोटापे की अवधारणा और कारणों को विस्तार से समझाइए।

Q3. Discuss either Coronary Heart Disease (CHD) OR Anorexia Nervosa, as a health problem.

स्वास्थ्य समस्या के रूप में कोरोनरी हृदय रोग (सी एच डी) या एनोरेक्सिया नर्वोसा पर चर्चा करें।

Q4. What is the concept of Nutrition with respect to Weight Management? Explain in detail.

वजन प्रबंधन के संबंध में पोषण की अवधारणा क्या है? विस्तार से व्याख्या करें।

Q5. Explain the assessment of Body Composition with the help of Skinfold method.

स्किनफोल्ड विधि की सहायता से शारीरिक संरचना के आकलन की व्याख्या कीजिए।

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 6723
Unique Paper Code : 42553446
Name of the Paper : SEC-2(iii)-WELLNESS LIFESTYLE
Name of the Course : B.Sc. (Physical Education Health Education and Sports), (CBCS)
Semester : IV (2022) (May-June 2023)
Duration : 3 Hours
Maximum Marks : 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question paper consists of two parts A & B.
3. The student is required to attempt any **three** questions from **Part-A** and any **four** questions from **Part-B**.
4. **All** questions carry **5** marks in **Part-A** and **all** questions carry **15** marks in **Part-B**.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

PART-A

Q1. Write a short note on Wellness.

आरोग्यता पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Q2. Define Physical Activity.

शारीरिक गतिविधि को परिभाषित करें।

Q3. Write a short note on Wellness Counselling.

स्वास्थ्य परामर्श पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

P.T.O.

Q4. What measures you will adopt to prevent hazards of Substance Abuse.

मादक द्रव्यों के सेवन के खतरों को रोकने के लिए आप क्या उपाय अपनाएंगे।

Q5. Write a note on Meditation.

ध्यान पर एक टिप्पणी लिखिए।

PART-B

Q1. Describe the Health-Related Components of Physical Fitness.

शारीरिक फिटनेस के स्वास्थ्य संबंधी घटकों का वर्णन करें।

Q2. Discuss about the concept of Evaluation in the field of Physical Fitness.

शारीरिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में मूल्यांकन की अवधारणा के बारे में चर्चा करें।

Q3. What is the importance of Weight Management?

वजन प्रबंधन का महत्व क्या है?

Q4. Write in detail about the harmful effects of Substance Abuse on Wellness and Physical Fitness.

तंदुरुस्ती और शारीरिक तंदुरुस्ती पर मादक द्रव्यों के सेवन के हानिकारक प्रभावों के बारे में विस्तार से लिखिए।

Q5. Explain the Management of Anger in the promotion of Health and wellness.

स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बढ़ावा देने में क्रोध के प्रबंधन की व्याख्या कीजिए।

[This question paper contains 3 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper	:	6724
Unique Paper Code	:	42553447
Name of the Paper	:	SEC-2(iv) -POSTURE AND ATHLETIC CARE
Name of the Course	:	B.Sc. (Physical Education, Health Education and Sports) (CBCS), 2023
Semester	:	IV
Duration	:	3 Hours
Maximum Marks	:	75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper consists of two parts A & B.
3. The student is required to attempt any three questions from Part-A and any four questions from Part-B.
4. All questions carry 5 marks in Part-A and all questions carry 15 marks in Part-B.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. प्रश्नपत्र दो भागों में विभक्त है- भाग 'क' और भाग 'ख'।
3. भाग 'क' से कोई तीन एवम् भाग 'ख' से कोई चार प्रश्न करें।
4. भाग 'क' के प्रत्येक प्रश्न पाँच एवम् भाग 'ख' के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

P.T.O.

PART-A

Q1. Write down the significance of Good Posture.

अच्छे मुद्रा के महत्व को लिखिए।

Q2. Write a note on Prevention of Sports Injuries.

खेल चोटों की रोकथाम पर एक नोट लिखिए।

Q3. Write a brief note on First Aid.

प्राथमिक उपचार पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Q4. Briefly explain the therapeutic value of Yogasanas.

योगासनों के चिकित्सीय महत्व को संक्षेप में समझाइए।

Q5. Write a short note on Dislocation.

विस्थापन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

PART-B

Q1. Briefly explain the Causes and Remedies of any three Postural Deformities.

किन्हीं तीन आसनीय विकृतियों के कारणों और उपचारों को संक्षेप में समझाइए।

Q2. Describe the concept and significance of Sports Medicine and Athletic Care.

स्पोर्ट्स मेडिसिन और एथलेटिक केयर की अवधारणा और महत्व का वर्णन करें।

Q3. Explain the Management of Sports Injuries- Sprains and Strains.

खेल चोटों के प्रबंधन की व्याख्या करें- मोच और खिंचाव।

Q4. Discuss either 'Therapeutic Ultrasound' OR 'Wax Bath' in detail as Therapeutic Modalities in Rehabilitation.

पुनर्वास में चिकित्सीय तौर-तरीकों के रूप में या तो 'चिकित्सीय अल्ट्रासाउंड' या 'वैक्स बाथ' पर विस्तार से चर्चा करें।

Q5. Describe the effects of Bad Posture on the body in detail.

खराब आसन के शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper	:	6725
Unique Paper Code	:	42553448
Name of the Paper	:	SEC-2 (v) Olympic Education
Name of the Course	:	B.Sc. (Physical Education, Health Education and Sports) (CBCS), 2023
Semester	:	IV
Duration	:	3 Hours
Maximum Marks	:	75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper consists of two parts A & B.
3. The student is required to attempt any three questions from **Part-A** and any four questions from **Part-B**.
4. All questions carry 5 marks in **Part-A** and all questions carry 15 marks in **Part-B**.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. प्रश्नपत्र दो भागों में विभक्त है- भाग 'क' और भाग 'ख'।
3. भाग 'क' से कोई तीन एवम् भाग 'ख' से कोई चार प्रश्न करें।
4. भाग 'क' के प्रत्येक प्रश्न पाँच एवम् भाग 'ख' के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

P.T.O.

PART-A

- : Q1 . Write the concept of Olympic movement of the ancient Olympic Games.
प्राचीन ओलम्पिक खेलों के ओलम्पिक आंदोलन की अवधारणा लिखिए।
- Q2. What do you understand about The symbols of the Olympic movement ? Explain.
ओलम्पिक आंदोलन के प्रतीकों के बारे में आप क्या समझते हैं? व्याख्या कीजिए। ।
- Q3. Explain the role of the national sports federation in promotion of Sports.
प्रोत्साहन में राष्ट्रीय खेल संघ की भूमिका की व्याख्या कीजिए।
- Q4. When was the first time women participated in *international Olympic Games*? Explain
अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक खेलों में पहली बार महिलाओं ने कब भाग लिया था? व्याख्या कीजिए।
- Q5. *How many countries participated in the last Olympic games ? Explain*
पिछले ओलम्पिक खेलों में कितने देशों ने भाग लिया था? व्याख्या कीजिए। ।

PART- B

6. *Explain in detail about the Olympic solidarity program.*
ओलम्पिक एकजुटता कार्यक्रम के बारे में विस्तार से समझाइए।
7. *Discuss the role and functions of IOC.*
IOC की भूमिका और कार्यों पर चर्चा करें।
8. *Explain in detail the motto of the International Olympic Committee.*
अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के आदर्श वाक्य को विस्तार से समझाइए।
9. Write the procedure of how to elect the international Olympic committee president.
अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष के चुनाव की प्रक्रिया लिखिए।
10. Write the aims, objectives and functions of National Sports Federation in development of Sports in India.
भारत में खेलों के विकास में राष्ट्रीय खेल संघ के लक्ष्य, उद्देश्य तथा कार्य लिखिए।

[This question paper contains 3 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper	:	6726
Unique Paper Code	:	42553449
Name of the Paper	:	SEC-2(vi)-SPORTS AND EXERCISE NUTRITION
Name of the Course	:	B.Sc. (Physical Education, Health Education and Sports) (CBCS), 2023
Semester	:	IV
Duration	:	3 Hours
Maximum Marks	:	75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper consists of two parts A & B.
3. The student is required to attempt any three questions from Part-A and any four questions from Part-B.
4. All questions carry 5 marks in Part-A and all questions carry 15 marks in Part-B.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. प्रश्नपत्र दो भागों में विभक्त है- भाग 'क' और भाग 'ख'।
3. भाग 'क' से कोई तीन एवम् भाग 'ख' से कोई चार प्रश्न करें।
4. भाग 'क' के प्रत्येक प्रश्न पाँच एवम् भाग 'ख' के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

P.T.O.

Part A

- Q1. What are Nutritional and Dietary considerations for preschoolers?
- Q2. Define Metabolism. What are catabolic and anabolic processes?
- Q3. Explain the concept of balanced diet.
- Q4. What are the differences in water soluble and fat soluble vitamins?
- Q5. Explain the types of sports drinks.

Part B

- Q6. Give functions and sources of all Macronutrients.
- Q7. What do you understand by Energy balance. Explain all the components of energy expenditure.
- Q8. Discuss the nutritional and dietary strategies for pre-event, during event and post-event meals in endurance sports.
- Q9. What is the importance of hydration for athletes? What are the symptoms and prevention of dehydration?
- Q10. Write in detail about any three Nutritional Ergogenic Aids.

भाग ए

- प्रश्न1 पूर्वस्कूली बच्चों के लिए पोषण संबंधी और आहार संबंधी विचार क्या हैं?
- प्रश्न2 उपापचय को परिभाषित कीजिए। कैटाबोलिक और एनाबॉलिक प्रक्रियाएं क्या हैं?
- प्रश्न3 संतुलित आहार की अवधारणा की व्याख्या कीजिए।
- प्रश्न4 पानी में घुलनशील और वसा में घुलनशील विटामिनो में क्या अंतर है?
- प्रश्न5. स्पोर्ट्स ड्रिंक्स के प्रकारों को समझाइए।

भाग बी

प्रश्न6 सभी मैक्रोन्यूट्रिएंट्स के कार्य और स्रोत बताएं।

प्रश्न7 ऊर्जा संतुलन से आप क्या समझते हैं? ऊर्जा व्यय के सभी घटकों की व्याख्या कीजिए।

प्रश्न8 धीरज के खेल में प्री-इवेंट, इवेंट के दौरान और पोस्ट-इवेंट भोजन के लिए पोषण और आहार रणनीतियों पर चर्चा करें।

प्रश्न9 एथलीटों के लिए जलयोजन का क्या महत्व है? निर्जलीकरण के लक्षण और रोकथाम क्या हैं?

प्रश्न10 किन्हीं तीन पोषक एर्गोजेनिक सहायकों के बारे में विस्तार से लिखिए।

[This question paper contains 3 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper	:	6727
Unique Paper Code	:	42553450
Name of the Paper	:	SEC-2 : Stress Management
Name of the Course	:	B.Sc. (Physical Education, Health Education and Sports) (CBCS), 2023
Semester	:	IV
Duration	:	3 Hours
Maximum Marks	:	75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt **Seven** questions in all.
3. The student is required to attempt any **three** questions from **Part-A** and any **four** questions from **Part-B**.
4. All questions carry 5 marks in **Part-A** and all questions carry 15 marks in **Part-B**.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. कुल सात प्रश्न कीजिए ।
3. भाग 'क' से कोई तीन एवम् भाग 'ख' से कोई चार प्रश्न करें ।
4. भाग 'क' के प्रत्येक प्रश्न पाँच एवम् भाग 'ख' के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं ।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

P.T.O.

PART A

- Q1. List down different Daily life stressors.
Q2. Write a note on stress free living.
Q3. Types of social stress.
Q4. Role of physical activity for stress management.
Q5. Role of Yoga for stress management.

PART B

- Q6. What do you understand by Stress? Explain process of stress.
Q7. Explain psychophysiology of stress.
Q8. Briefly explain the ABC model of responding to stress behaviour.
Q9. Write an essay on the progressive mental relaxation.
Q10. Briefly explain the Redford William's 12 step of anger management.

भाग ए

प्रश्न 1. विभिन्न दैनिक जीवन के तनावों की सूची बनाएं।

प्रश्न 2. तनाव मुक्त जीवन पर एक टिप्पणी लिखिए।

प्रश्न 3. सामाजिक तनाव के प्रकार।

प्रश्न 4. तनाव प्रबंधन के लिए शारीरिक गतिविधि की भूमिका।

प्रश्न 5. तनाव प्रबंधन के लिए योग की भूमिका।

भाग ख

प्रश्न 6. तनाव से आप क्या समझते हैं ? तनाव की प्रक्रिया को समझाइए।

प्रश्न 7. तनाव के साइकोफिजियोलॉजी की व्याख्या करें।

प्रश्न 8. तनाव व्यवहार की प्रतिक्रिया के एबीसी मॉडल को संक्षेप में समझाइए।

प्रश्न 9. प्रगतिशील मानसिक विश्राम पर एक निबंध लिखिए।

प्रश्न 10. रेडफोर्ड विलियम के क्रोध प्रबंधन के 12 चरणों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए।



[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper	:	6728
Unique Paper Code	:	42553451
Name of the Paper	:	SEC-2 Personality Development
Name of the Course	:	B.Sc. (Physical Education, Health Education and Sports) (CBCS)
Semester	:	IV- 2023
Duration	:	3 Hours
Maximum Marks	:	75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any three questions from part-A, and each question from part A carries 5 marks.
भाग-क से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए, और भाग-क से प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक हैं।
3. Attempt any four questions from part-B, each question from part B carries 15 marks.
भाग-ख से किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए, भाग-ख से प्रत्येक प्रश्न के लिए 15 अंक हैं।

PART-A

Q1. What is wellness?

कल्याण क्या है?

Q2. Define physical fitness?

शारीरिक फिटनेस को परिभाषित करें?

P.T.O.

Q3. What do you mean by physical personality?

शारीरिक व्यक्तित्व से आप क्या समझते हैं ?

Q4. Explain Freud's concept of personality.

फ्रायड के व्यक्तित्व की अवधारणा की व्याख्या कीजिए।

Q5. Discuss about car and its four wheels.

कार और उसके चार पहियों के बारे में चर्चा करें।

PART-B

Q6. Write a note on Somatotypes? Explain Type A, B, and C personality characteristics?

सोमाटोटाइप पर एक टिप्पणी लिखें? टाइप ए, बी और सी व्यक्तित्व विशेषताओं के बारे में बताएं?

Q7. Write an introduction of Personality. Define the types of personality?

व्यक्तित्व का परिचय लिखिए। व्यक्तित्व के प्रकारों को परिभाषित करें?

Q8. Explain developing personality, controlling personality and maintaining personality. Write their relation to each other?

व्यक्तित्व के विकास, व्यक्तित्व को नियंत्रित करने और व्यक्तित्व को बनाए रखने की व्याख्या कीजिए। उनका आपस में संबंध लिखिए?

Q9. Write a meaning and definitions of spiritual personality and explain the long-term foundation of spiritual personality development?

आध्यात्मिक व्यक्तित्व का अर्थ और परिभाषाएं लिखिए तथा आध्यात्मिक व्यक्तित्व विकास के दीर्घकालीन आधार की व्याख्या कीजिए?

Q10 Write a detail about principles of social personality?

सामाजिक व्यक्तित्व के सिद्धांतों के बारे में विस्तार से लिखें?

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper	:	6729
Unique Paper Code	:	42554404
Name of the Paper	:	DSC-7, (Test Measurement and Evaluation in Physical Education)
Name of the Course	:	B.Sc. (Physical Education, Health Education and Sports) (CBCS)
Semester	:	IV-2023
Duration	:	3 Hours
Maximum Marks	:	75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt Seven Questions In all.
3. The student is required to attempt any **three** questions from **Part-A** and any **four** questions from **Part-B**.
4. **All** questions carry **5** marks in **Part-A** and **all** questions carry **15** marks in **Part-B**.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

Part 'A'

Q1. Define Measurement.

Q1 मापन को परिभाषित कीजिए।

Q2. What is Physical fitness? Explain in brief.

Q2. फिजिकल फिटनेस क्या है? संक्षेप में समझाइए।

P.T.O.

Q3. Define Strength.

Q3. शक्ति को परिभाषित कीजिए।

Q4. Explain in Brief the procedure of measuring Height or Stature.

Q4. ऊँचाई मापने की प्रक्रिया को संक्षेप में समझाइए।

Q5. Define Flexibility.

Q5. लचीलेपन को परिभाषित कीजिए।

PART 'B'

Q6. Explain in detail the procedure for construction of a Physical Fitness Test.

Q6. फिजिकल फिटनेस टेस्ट के निर्माण की प्रक्रिया को विस्तार से समझाइए।

Q7. Explain in detail Kraus Weber Strength Test.

Q7. क्राँस वेबर शक्ति परीक्षण को विस्तार से समझाइए।

Q8. Explain in detail Brady Volleyball Test.

Q8. ब्रैडी वॉलीबॉल टेस्ट के बारे में विस्तार से समझाइए।

Q9. Explain in detail Cornish Handball Test.

Q9. कोर्निश हैंडबॉल टेस्ट को विस्तार से समझाइए।

Q10. Explain in detail Chair Sit and Reach Test for Senior Citizens.

Q10. वरिष्ठ नागरिकों के लिए चेयर सित एंड रीच टेस्ट को विस्तार से समझाइए।

[This question paper contains 2 printed pages.]

Bsc. IV 2023

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper	:	6730
Unique Paper Code	:	42554428
Name of the Paper	:	Track & Field
Name of the Course	:	B.Sc. (Physical Education, Health Education and Sports) (CBCS)
Semester	:	IV-2023
Duration	:	3 Hours
Maximum Marks	:	75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt Seven questions in all.
3. The student is required to attempt any **three** questions from **Part-A** and any **four** questions from **Part-B**.
4. **All** questions carry **5** marks in **Part-A** and **all** questions carry **15** marks in **Part-B**.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

PART A

Q 1 What is circuit training? (5)
सर्किट प्रशिक्षण क्या है?

Q2. Explain how will you fix the checkmarks in long jump. (5)
समझाइए कि लंबी कूद में आप चेकमार्क कैसे ठीक करेंगे।

P.T.O.

Q3. Write in brief about cross country running?
क्रॉस कंट्री रनिंग के बारे में संक्षेप में लिखें?

(5)

Q4. Write down the importance of preliminary swing in discus throw?
डिस्कस थ्रो में प्रारंभिक स्विंग का महत्व लिखिए?

(5)

Q5. Write about holding the discus ?
डिस्कस पकड़ने के बारे में लिखें?

(5)

PART B

Q6. Explain the various finishing techniques used in track events?

(15)

ट्रैक इवेंट्स में उपयोग की जाने वाली फिनिशिंग तकनीकें क्या हैं?

Q7. Explain the various phases that are involved in long jump?

(15)

लंबी छलांग में शामिल विभिन्न चरणों की व्याख्या करें?

Q8. Discuss the various techniques of baton exchange that are used in relay.

(15)

बैटन विनिमय की उन विभिन्न तकनीकों की चर्चा कीजिए जिनका उपयोग रिले में किया जाता है

Q9. Discuss the various safety measures that needs to be taken while doing weight training?

(15)

वेट ट्रेनिंग करते समय लिए जाने वाले विभिन्न सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें?

Q10. Calculate the stagger of third, fourth and sixth lane in a 400m track for 400m race and with a lane width of 1.22m

(15)

400 मीटर दौड़ के लिए और 1.22 मीटर की लेन चौड़ाई के साथ 400 मीटर ट्रैक में तीसरे, चौथे और छठे लेन के स्टैगर की गणना करें

(200)

[This question paper contains 3 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper	:	6731
Unique Paper Code	:	42554429
Name of the Paper	:	Paper - DSC-12 Fundamentals of Sports Training (CBCS)
Name of the Course	:	B.Sc. (Physical Education, Health Education and Sports) (CBCS), 2023
Semester	:	IV
Duration	:	3 Hours
Maximum Marks	:	75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question paper consists of two parts A & B.
3. The student is required to attempt any three questions from Part-A and any four questions from Part-B.
4. All questions carry 5 marks in Part-A and all questions carry 15 marks in Part-B.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. प्रश्नपत्र दो भागों में विभक्त है - भाग 'क' और भाग 'ख'।
3. भाग 'क' से कोई तीन एवम् भाग 'ख' से कोई चार प्रश्न करें।
4. भाग 'क' के प्रत्येक प्रश्न पाँच एवम् भाग 'ख' के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

P.T.O.

PART - A

- Q1 Define Endurance. Discuss training methods to develop Speed Endurance?
सहनशक्ति को परिभाषित कीजिए। गति-सहनशक्ति को विकसित करने के प्रशिक्षण विधि करें?
- Q2. Define Flexibility. Explain any one method for development of Flexibility with example.
लचीलेपन को परिभाषित कीजिए। लचीलेपन के विकास की किसी एक विधि को उदाहरण सहित समझाइए।
- Q3 Explain different aims of Sports Training with suitable examples.
उपयुक्त उदाहरणों के साथ खेल प्रशिक्षण के विभिन्न उद्देश्यों की व्याख्या कीजिए।
- Q4 Comment on Training Load in light of Adaptation.
अनुकूलन के प्रकाश में प्रशिक्षण भार पर टिप्पणी करें।

PART - B

- Q5 What do you understand by Periodization? Explain in details different types of Periodization with illustration.
आवर्तीकरण से आप क्या समझते हैं? विभिन्न प्रकार के आवर्तीकरण को उदाहरण सहित समझाइए।
- Q6 Elaborate the role of various types of Speed with suitable examples.
विभिन्न प्रकार की गति की भूमिका को उपयुक्त उदाहरणों के साथ समझाइए।
- Q7. Elaborate the role of various types of Strength with suitable examples.
उपयुक्त उदाहरणों के साथ विभिन्न प्रकार की शक्ति की भूमिका को विस्तार से समझाइए।
- Q8 What do you understand by Sports Training? Explain in details Principles of Sports Training with examples.
खेल प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं? खेल प्रशिक्षण के सिद्धांतों को उदाहरण सहित विस्तार से समझाइए।

Q9. What do you understand by Technical Training? Explain various phases of Technical Training in detail.
तकनीकी प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं? तकनीकी प्रशिक्षण के विभिन्न चरणों को विस्तार से समझाइए।