

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 960

I

Unique Paper Code : 2553052022

Name of the Paper : DSC -1: Game of specialization
(Yoga)

Name of the Course : B.Sc. (P.E.H.E & Sports)
NEP

Semester : III - 2024

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

Instructions for Candidates

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

P.T.O.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. छात्र को भाग 'क' से कोई 3 प्रश्न और भाग 'ख' से कोई 3 प्रश्न करने हैं ।
3. भाग 'क' के सभी प्रश्न 5 अंक के हैं व भाग 'ख' के सभी प्रश्न 15 अंक के हैं ।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

PART-A**भाग 'ए'**

1. Define Yoga. Explain the importance of yoga in physical education and sports. (5)

योग को परिभाषित करें । शारीरिक शिक्षा और खेल में योग के महत्व को समझाएं ।

2. Short notes on any two :- (5)

(a) Hatha Yoga

(b) Bhakti Yoga

(c) Raj Yoga

किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ :-

- (क) हठ योग
- (ख) भक्ति योग
- (ग) राज योग

3. Explain briefly different classification of Asanas. (5)

आसनों के विभिन्न वर्गीकरणों को संक्षेप में समझाइये।

4. Explain how is yoga practices beneficial to back ache? (5)

बताएं कि योगाभ्यास पीठ दर्द के लिए कैसे फायदेमंद है?

5. Explain natural diet in brief. (5)

प्राकृतिक आहार को संक्षेप में समझाइये।

PART-B

भाग 'बी'

6. What are various steps of organizing Yoga asana competition at AIU level? (15)

एआईयू स्तर पर योग आसन प्रतियोगिता के आयोजन के विभिन्न चरण क्या हैं?

7. Describe the qualities and responsibilities of a coach. (15)

प्रशिक्षक के गुणों एवं उत्तरदायित्वों का वर्णन करें।

8. What kind of treatment through yoga therapy can be provided to Obesity patients? (15)

मोटापे के रोगियों को योग चिकित्सा के माध्यम से किस प्रकार का उपचार प्रदान किया जा सकता है?

9. Define Bandhas and explain any one of them in detail. (15)

बंध को परिभाषित करें और उनमें से किसी एक को विस्तार से समझाएं।

10. Explain the benefits of fasting and importance of vegetarianism in yogic. (15)

उपवास के फायदे और योगिक आहार में शाकाहार का महत्व बताएं?