

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

L

Sr. No. of Question Paper : 3955

Unique Paper Code : 2552051215

Name of the Paper : DSC-6(4) Yoga

Name of the Course : B.Sc. (Physical Education, Health Education & Sports) Hons. NEP, UGCF-2022

Semester : Semester-II May/June 2026,

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

Instruction for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of the question paper.
2. Question paper is divided into two Parts – Part-A and Part-B.
3. Attempt any three questions from Part-A and any three questions from Part-B.
4. Part-A carry 5 marks each question Part-B carry 15 marks each question.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

अभ्यर्थियों के लिए निर्देश

1. प्रश्नपत्र प्राप्त होने पर तुरंत अपने रोल नंबर को शीर्ष पर लिखें।
2. प्रश्न पत्र दो हिस्सों में बांटा गया है - भाग-ए और भाग-बी।
3. भाग-ए से किसी भी तीन प्रश्न और भाग-बी से किसी भी तीन प्रश्नों का उत्तर दें।
4. भाग-ए प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।
5. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखा जा सकता है; लेकिन एक ही माध्यम का पूरे पेपर में प्रयोग करें।

PART A

Q1. Explain the historical development of Yoga. (5)

योग के ऐतिहासिक विकास को समझाइए।

Q2. What are the guidelines while performing Yogic Asanas during competitions? (5)

योग प्रतियोगिताओं के दौरान योग आसनों का प्रदर्शन करते समय किन दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए?

Q3. Draw the layout of a Yogic Arena. (5)

योगिक एरीना का लेआउट बनाइए।

Q4. What is the importance of cooling down in Yogic practice. (5)

कूल-डाउन के मूल सिद्धांत लिखिए।

Q5. Define skill-related fitness components in Yoga. (5)

योग में कौशल-संबंधी फिटनेस घटकों को परिभाषित करें।

PART B

Q6. Explain the importance of fitness components in Yoga. (15)
योग में फिटनेस घटकों के महत्व को समझाइए।

Q7. Explain the objectives and responsibilities of International Yoga organizations. (15)
अंतरराष्ट्रीय योग संगठनों के उद्देश्यों एवं जिम्मेदारियों को समझाइए।

Q8. Explain the technique, benefits and limitations of Vajrasana. (15)
वज्रासन की विधि, लाभ एवं सीमाएँ लिखिए।

Q9. Explain the role of a coach in planning and organizing Yoga training sessions.. (15)
योग प्रशिक्षण सत्र की योजना और संगठन में कोच की भूमिका समझाइए।

Q10. Explain the importance of proper technique and demonstration in Yogic practice. (15)
योग अभ्यास में सही तकनीक एवं प्रदर्शन के महत्व को समझाइए।