

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations July 2023

Programme: Master of Physical Education (M.P.Ed.)

Session: 2022-23

Semester: Second

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Applied Statistics in Physical Education

Max. Marks: 70

Course Code: SOE PES 030207 C4004

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks.

2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. Short Answer Type Questions (4X3.5=14)
लघु उत्तर प्रकार के प्रश्न

- What is parametric statistics?
पैरामीट्रिक सांख्यिकी क्या है?
- What is Percentile Rank?
पर्सेंटाइल रैंक क्या है?
- What is the difference between individual and continuous series?
व्यक्तिगत और सतत श्रृंखला के बीच क्या अंतर है?
- What is the difference between Median and Mode?
माधिका और बहुलक में क्या अंतर है?
- What are interval and point estimates?
अंतराल और बिंदु अनुमान क्या हैं?
- What is quartile deviation?
चतुर्थक विचलन क्या है?
- What is the level of significance in hypothesis testing?
परिकल्पना परीक्षण में महत्व का स्तर क्या है?

Q 2. (2X7=14)

- Explain the role and significance of statistics in the field of physical education and illustrate the graphical representation of data?
शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में सांख्यिकी की भूमिका और महत्व की व्याख्या करें और डेटा के ग्राफिकल प्रतिनिधित्व को स्पष्ट करें?
- Explain the types of statistical process and what are the levels of data scale?

सांख्यिकीय प्रक्रिया के प्रकारों की व्याख्या करें और डेटा पैमाने के स्तर क्या हैं?

- c) What is graphical representation of data and also explain its types?
आंकड़ों का आलेखीय निरूपण क्या है और इसके प्रकार भी समझाइए?

Q3.

(2X7=14)

- a) Explain the measures of the Central Tendency?
केंद्रीय प्रवृत्ति के उपायों की व्याख्या करें?
- b) Calculate the coefficient of Standard deviation using the following data?
निम्नलिखित डेटा का उपयोग करके मानक विचलन के गुणांक की गणना करें?

Class Interval कक्षा अन्तराल	Frequency आवृत्ति
26-30	1
31-35	2
36-40	3
41-45	5
46-50	4
51-55	5
56-60	2
61-65	5
66-70	4
71-75	6
76-80	3

- c) Calculate Percentile Rank 40 and 75 using the scores of the pull-ups in the following table.

निम्नलिखित तालिका में पुल-अप के स्कोर का उपयोग करके प्रतिशतक रैंक 40 और 75 की गणना करें?

Class कक्षा	Score अंक
10-14	9
15-19	5
20-24	7
25-29	8
30-34	8
35-39	6
40-44	2
45-49	3
50-54	2

Q 4.

(2X7=14)

- a) Following are the scores on two components of a Basketball Skill Test measured on ten basketball players. Compute the product moment correlation coefficient between the performance of these tests?

दस बास्केटबॉल खिलाड़ियों पर मापे गए बास्केटबॉल स्किल टेस्ट के दो घटकों के स्कोर निम्नलिखित हैं। इन परीक्षणों के प्रदर्शन के बीच उत्पाद क्षण सहसंबंध गुणांक की गणना करें?

Under Hand Basketball Pass अंडर हैंड बास्केटबॉल पास: 27, 23, 20, 25, 26, 19, 21, 20, 27, 22

Over Arm Pass ओवर आर्म पास: 20, 24, 19, 18, 23, 20, 19, 21, 22, 18

- b) Use a rank correlation and determine if there is a significant positive correlation between the two samples on the basis of the following data?

रैंक सहसंबंध का उपयोग करें और निर्धारित करें कि निम्नलिखित डेटा के आधार पर दो नमूनों के बीच महत्वपूर्ण सकारात्मक सहसंबंध है या नहीं?

Dribbling Score ड्रिब्लिंग स्कोर: 15, 13, 12, 14, 16, 11, 10, 12

Passing Score पास होने योग्य नम्बर: 16, 10, 8, 12, 10, 14, 13, 10

- c) Explain the sampling distribution of means and the standard error of mean?

माध्यों के प्रतिचयन वितरण और माध्य की मानक त्रुटि की व्याख्या कीजिए?

Q 5.

(2X7=14)

- a) What is the testing of hypothesis and also explain the region of acceptance and rejection?

परिकल्पना का परीक्षण क्या है और स्वीकृति और अस्वीकृति के क्षेत्र की भी व्याख्या करें?

- b) How large sample test (Z-test) is different from a small sample test (T-test)?

कितना बड़ा नमूना परीक्षण (Z-परीक्षण) एक छोटे नमूना परीक्षण (T-परीक्षण) से भिन्न है?

- c) Explain the types of sampling error?

प्रतिचयन त्रुटि के प्रकारों की व्याख्या कीजिए?

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Term End Examinations June/July 2023

Programme: M.P.Ed (Master of Physical Education)

Session: 2022-23

Semester: IV

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Sports Psychology

Max. Marks: 70

Course Code: SOE PES 030422 C3003

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. Question no. 2 to 5 have three parts and students are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. (4X3.5=14)

- a) Define Sports Psychology.
खेल मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिए
- b) What are the three types of goals?
तीन प्रकार के लक्ष्य क्या हैं?
- c) Difference between Intrinsic and extrinsic motivation.
आंतरिक और बाह्य प्रेरणा के बीच अंतर
- d) What is plateau in learning?
सीखने में पठार क्या है?
- e) Define personality.
व्यक्तित्व को परिभाषित करें।
- f) Types of groups
समूहों के प्रकार
- g) Characteristics of highly cohesive team.
अत्यधिक सामंजस्यपूर्ण टीम के लक्षण

Q 2. (2X7=14)

- a) What is the roll of "Sports Psychology" in sports?
खेलों में "खेल मनोविज्ञान" की क्या भूमिका है?
- b) Discuss the major principles of goal setting.
लक्ष्य निर्धारण के प्रमुख सिद्धांतों की चर्चा कीजिए।
- c) Discuss different types of motivational techniques used in sports.
खेलों में उपयोग की जाने वाली विभिन्न प्रकार की प्रेरक तकनीकों की चर्चा कीजिए।

Q3. (2X7=14)

- a) Explain the process of new motor learning skill.
नए मोटर लर्निंग कौशल की प्रक्रिया की व्याख्या करें

b) Discuss different theories of learning and justify their applications in sports.

सीखने के विभिन्न सिद्धांतों पर चर्चा करें और खेलों में उनके अनुप्रयोगों को उचित ठहराएं

c) What do you understand by Psychological Skill Training (PST)? Explain any three PST.

मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण (पीएसटी) से आप क्या समझते हैं? किन्हीं तीन पीएसटी को समझाइए।

Q 4.

(2X7=14)

a) Explain about Big- 5 personality traits.

बिग-5 व्यक्तित्व लक्षणों के बारे में बताएं।

b) How personality can be assessed/measured? Explain

व्यक्तित्व का आकलन/माप कैसे किया जा सकता है? व्याख्या करना

c) What do you understand by Individual Difference?

व्यक्तिगत भिन्नता से आप क्या समझते हैं?

Q 5.

(2X7=14)

a) What is Group Dynamics? Explain with suitable example.

ग्रुप डायनामिक्स क्या है? उपयुक्त उदाहरण देकर समझाइए।

b) What is the roll of different types of leadership style, Explain?

विभिन्न प्रकार की नेतृत्व शैली का रोल क्या है, समझाइए

c) Write major issues of players i.e. about their career transition, retirement and developing life skills.

खिलाड़ियों के प्रमुख मुद्दों को लिखें, जैसे कि उनके करियर परिवर्तन, सेवानिवृत्ति और जीवन कौशल के विकास के बारे में।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations June 2023

Programme: Master of Physical Education (M.P.Ed.)

Session: 2022-23

Semester: Fourth

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Physiology of Exercise

Max. Marks: 70

Course Code: SOE PES 030424 C3003

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. Short Answer Type Questions

(4X3.5=14)

लघु उत्तर प्रकार के प्रश्न

a) Write definition of Physiology and Exercise Physiology?

शरीर विज्ञान और व्यायाम शरीर विज्ञान की परिभाषा लिखें?

b) What is heart rate and breathing frequency?

हृदय गति और श्वास आवृत्ति क्या है?

c) Explain in brief Anabolism and Catabolism.

संक्षेप में उपचय और अपचय की व्याख्या करें।

d) What are the types of muscle fiber?

पेशी रेशे कितने प्रकार के होते हैं?

e) What is cardiac output and stroke volume?

कार्डियक आउटपुट और स्ट्रोक वॉल्यूम क्या है?

f) What do you mean by the term aerobic and anaerobic glycolysis?

एरोबिक और एनारोबिक ग्लाइकोलाइसिस शब्द से आपका क्या तात्पर्य है?

g) What is second wind?

सेकंड विंड क्या है?

Q 2.

(2X7=14)

a) Write the importance of Exercise Physiology in the field of Physical Education & Sports?

शारीरिक शिक्षा और खेल के क्षेत्र में व्यायाम शरीर विज्ञान के महत्व को लिखिए?

b) Explain the sliding filament theory of muscular contraction.

पेशीय संकुचन के स्लाइडिंग फिलामेंट सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।

- c) Describe the Microscopic structure of skeletal muscle.

कंकाल पेशी की सूक्ष्मदर्शी संरचना का वर्णन कीजिए।

Q3.

(2X7=14)

- a) Explain physiological aspects of fatigue.

थकान के शारीरिक पहलुओं की व्याख्या करें।

- b) Explain metabolism of carbohydrate, protien and fat.

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के चयापचय को स्पष्ट करें।?

- c) Explain electrolyte balance and water balance.

इलेक्ट्रोलाइट संतुलन और जल संतुलन की व्याख्या करें।

Q 4.

(2X7=14)

- a) Discuss the effect of High Altitude on athlete work capacity.

एथलीट की कार्य क्षमता पर उच्च ऊंचाई के प्रभाव पर चर्चा करें।

- b) Write the immediate effect of exercise on the cardiovascular system.

कार्डियोवास्कुलर सिस्टम पर व्यायाम का तत्काल प्रभाव लिखें।

- c) Draw a diagram of lungs and explain the cycle of respiration?

फेफड़ों का चित्र बनाइए और श्वसन चक्र की व्याख्या कीजिए।

Q 5.

(2X7=14)

- a) Discuss the diet before, during and after the athletic performances.

एथलेटिक परफॉर्मन्स से पहले, उसके दौरान और बाद में आहार पर चर्चा करें।

- b) What are the effects of drugs and doping on athletic performances?

एथलेटिक परफॉर्मन्स पर ड्रग्स और डोपिंग के क्या प्रभाव हैं?

- c) What do you mean by Ergogenic aids in sports? Give any 7 examples.

खेलों में एर्गोजेनिक एड्स से आप क्या समझते हैं? कोई 7 उदाहरण दीजिए।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations, June 2023

Program me: Master of Physical Education

Session: 2022-23

Semester: Fourth Semester

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Physical Fitness and Wellness

Max. Marks: 70

Course Code: SOE PES 030408 DCEC3003

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. Question no. 2 to 5 have three parts and students need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. (4X3.5=14)

- a) What is Wellness?
वेलनेस क्या है?
- b) Explain Leisure time Physical activity?
लेशर समय शारीरिक गतिविधि की व्याख्या करें ?
- c) Meaning and definition of Nutrition?
पोषण का अर्थ और परिभाषा?
- d) Explain Metabolism?
मेटाबॉलिज्म की व्याख्या करें?
- e) What are the basic problems associated with inactivity?
निष्क्रियता से जुड़ी बुनियादी समस्याएं क्या हैं ?
- f) Explain some exercises with Thera-band and swiss ball?
थेरा-बैंड और स्विस बॉल के साथ कुछ अभ्यासों की व्याख्या करें?
- g) Write about safety aspects in a fitness center?
एक फिटनेस सेंटर में सुरक्षा पहलुओं के बारे में लिखें ?

Q 2. (2X7=14)

- a) What is Physical Fitness and Wellness? Explain the Principles and Components of Physical Fitness and Wellness?
फिजिकल फिटनेस और वेलनेस क्या है? शारीरिक स्वास्थ्य और कल्याण के सिद्धांतों और घटकों की व्याख्या करें?
- b) What are the current trends in fitness and conditioning?
फिटनेस और कंडीशनिंग में वर्तमान रुझान क्या हैं?

- c) Explain the relationship between Physical activity and Lifelong wellness?
शारीरिक गतिविधि और आजीवन कल्याण के बीच संबंध स्पष्ट करें?

Q3.

(2X7=14)

- a) Explain the role of exercise and metabolism in the Physical Education?
शारीरिक शिक्षा में व्यायाम और चयापचय की भूमिका की व्याख्या करें?
- b) How the social and cultural values influence the Food?
सामाजिक और सांस्कृतिक मूल्य भोजन को कैसे प्रभावित करते हैं?
- c) Explain about the Food Guide Pyramid and daily calories intake and burning?
फूड गाइड पिरामिड और दैनिक कैलोरी सेवन और जलने के बारे में बताएं?

Q 4.

(2X7=14)

- a) What are the safety techniques should be taken before and during any activity?
किसी भी गतिविधि से पहले और उसके दौरान कौन सी सुरक्षा तकनीक अपनाई जानी चाहिए?
- b) What are the stress management and assessment techniques?
किसी भी गतिविधि से पहले और उसके दौरान सुरक्षा तकनीक क्या होनी चाहिए?
- c) What is the concept of designing fitness training program me and measurement of Body Composition?
फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम मुझे डिजाइन करने और बॉडी कम्पोजिशन के मापन की अवधारणा क्या है?

Q 5.

(2X7=14)

- a) What is the process of Establishment and Management of Fitness Center?
फिटनेस सेंटर की स्थापना और प्रबंधन की प्रक्रिया क्या है?
- b) What are the Fitness center membership and its types?
फिटनेस सेंटर की सदस्यता और इसके प्रकार क्या हैं?
- c) Which are the safety aspects in a fitness center and qualifications and qualities for a fitness trainer?
फिटनेस सेंटर में सुरक्षा पहलू और फिटनेस ट्रेनर के लिए योग्यता और गुण कौन से हैं?

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations June/July 2023

Programme: Master of Physical Education (M.P.Ed.)

Session: 2022-23

Semester: Second

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Value and Environmental Education in Physical Education

Course Code: SOE PES 030203 E3003

Max. Marks: 70

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. Short Answer Type Questions (4X3.5=14)
लघु उत्तरीय प्रश्न

- a) What is Value Education?
मूल्य शिक्षा क्या है?
- b) What is Human Value Foundation?
ह्यूमन वैल्यू फाउंडेशन क्या है?
- c) What is the difference between personal and communal values?
व्यक्तिगत और सांप्रदायिक मूल्यों में क्या अंतर है?
- d) What do you mean by Environmental Education?
पर्यावरण शिक्षा से आप क्या समझते हैं??
- e) When is the World Environment Day celebrated and why?
विश्व पर्यावरण दिवस कब मनाया जाता है और क्यों?
- f) What do you understand by Rural Sanitation?
ग्रामीण स्वच्छता से आप क्या समझते हैं?
- g) What are the advantages of pollution free eco-system?
प्रदूषण मुक्त पारितंत्र के क्या लाभ हैं??

Q 2. (2X7=14)

- a) Explain the importance and objectives of Value Education?
मूल्य शिक्षा के महत्व और उद्देश्यों की व्याख्या करें?
- b) Explain the need and theories of Moral Values?
नैतिक मूल्यों की आवश्यकता और सिद्धांतों की व्याख्या करें?

c) Comment on the Classification of Values?

मूल्यों के वर्गीकरण पर टिप्पणी कीजिए?

Q3.

(2X7=14)

a) What is value system? Explain the constituents of Personal Values?

मूल्य प्रणाली क्या है? व्यक्तिगत मूल्यों के घटकों की व्याख्या करें?

b) What are the objectives and constituents of Communal Values?

सांप्रदायिक मूल्यों के उद्देश्य और घटक क्या हैं?

c) What is the significance of commitment to values?

मूल्यों के प्रति प्रतिबद्धता का क्या महत्व है?

Q 4.

(2X7=14)

a) Explain the scope and importance of Environmental Education?

पर्यावरण शिक्षा के दायरे और महत्व की व्याख्या करें?

b) Through light on the significance of plastic recycling and ban on plastic bags?

प्लास्टिक पुनर्चक्रण के महत्व और प्लास्टिक की थैलियों पर प्रतिबंध के बारे में प्रकाश के माध्यम से समझाएँ?

c) Explain the role of schools in environmental conservation and sustainable development?

पर्यावरण संरक्षण और सतत विकास में विद्यालयों की भूमिका की व्याख्या कीजिए?

Q 5.

(2X7=14)

a) What are the rural and urban health problems?

ग्रामीण और शहरी स्वास्थ्य समस्याएं क्या हैं?

b) Explain the significance of fairs and festivals of rural and urban areas?

ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के मेलों और त्योहारों के महत्व की व्याख्या करें?

c) Explain the causes and prevention of various pollutions?

विभिन्न प्रदूषणों के कारणों और रोकथाम की व्याख्या कीजिए?

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Second Semester Term End Examinations June 2023

Programme: M.P.Ed (Master of Physical Education)

Session: 2022-23

Semester: II

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Sports Medicine, Athletic Care & Rehabilitation

Max. Marks: 70

Course Code: SOE PES 030208 C4004

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1.

(4X3.5=14)

- a) Massage and bandage (मालिश और पट्टी)
- b) Sprain and Strain (मोच और तनाव)
- c) Rehabilitation in sports (खेलों में स्वास्थ्यलाभ)
- d) Therapeutic Modalities (चिकित्सीय तौर-तरीके)
- e) Principle of P.R.I.C.E. (P.R.I.C.E का सिद्धांत)
- f) Abrasion and Contusion (खरोंच और भीतरी चोट)
- g) Fractures and dislocations (अस्थि भंग और संधि च्युति)

Q 2.

(2X7=14)

- a) How sports medicine contributes in modern sports? Justify
क) आधुनिक खेलों में खेल चिकित्सा किस प्रकार योगदान करती है? औचित्य बताना
- b) What is the difference between traumatic and over use injury?
ख) अभिघातजन्य और अति प्रयोग की चोट के बीच क्या अंतर है?
- c) What do you understand about environmental hazards, Explain heat stroke and heat exhaustion?
ग) पर्यावरणीय खतरों के बारे में आप क्या समझते हैं, हीट स्ट्रोक और हीट थकावट की व्याख्या करें?

Q3.

(2X7=14)

- a) Write down the protocol of severe ankle twist injury.
क) गंभीर टखने की मरोड़ की चोट के प्रोटोकॉल को लिखिए।
- b) List down the common rehabilitation tools and write down their uses.
ख) सामान्य पुनर्वास उपकरणों की सूची बनाइए और उनके उपयोग लिखिए
- c) What are the common causes of low back pain and suggest some remedial exercises.
ग) पीठ के निचले हिस्से में दर्द के सामान्य कारण क्या हैं और कुछ उपचारात्मक व्यायामों का सुझाव दें।

Q 4.

(2X7=14)

a) What is the role of tapping in hamstring injury?

क) हैमस्ट्रिंग की चोट में टैपिंग की क्या भूमिका है?

b) Write down the purpose of Shoulder Wheel, Wall Pulley and Wrist Rotator.

ख) शोल्डर व्हील, वॉल पुली और रिस्ट रोटेटर के उद्देश्य को लिखिए

c) How do you classify Therapeutic exercises, explain.

ग) आप चिकित्सीय अभ्यासों को कैसे वर्गीकृत करते हैं, व्याख्या कीजिए।

Q 5.

(2X7=14)

a) What is sports massage? Write its techniques and uses in sports performance.

क) खेल मालिश क्या है? खेल प्रदर्शन में इसकी तकनीक और उपयोग लिखिए।

b) Describe the complete protocol along with appropriate modalities for managing gluteus/hip muscles injury.

ख) ग्लूटस/कूल्हे की मांसपेशियों की चोट के प्रबंधन के लिए उपयुक्त तौर-तरीकों के साथ संपूर्ण प्रोटोकॉल का वर्णन करें।

c) Write down the therapeutic effects, uses, and contraindications of Short Wave Diathermy (S.W.D.), Contrast Bath.

ग) शॉर्ट वेव डायथर्मि (एस.डब्ल्यू.डी.), कंट्रास्ट बाथ के चिकित्सीय प्रभाव, उपयोग और प्रतिनिर्देश लिखिए।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Second Semester Term End Examinations June/July 2023

Programme: M.P.Ed

Session: 2023

Semester: II

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Information and Communication Technology (ICT) in Physical Education

Course Code: SOE PES 030209 C4004

Max. Marks: 70

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1.

(4X3.5=14)

- a) What are the administration challenges in integrating ICT into Physical Education?

आईसीटी को शारीरिक शिक्षा में एकीकृत करने में प्रशासन की क्या चुनौतियाँ हैं?

- b) What is a search engine and list out some search engines?

सर्च इंजन क्या है और कुछ सर्च इंजनों की सूची बनाएं?

- c) Explain the types of computer memory.

कंप्यूटर मेमोरी के प्रकारों को समझाइए।

- d) List out the input and output devices in the computer system.

कंप्यूटर सिस्टम में इनपुट और आउटपुट डिवाइस को सूचीबद्ध करें।

- e) Write down the steps to creating a Google form.

Google फॉर्म बनाने के चरणों को लिखें।

- f) Create an expansion for the abbreviations URL, HTTP, FTP, HTML, USB, and WWW.

संक्षेपों के लिए एक विस्तार बनाएँ URL, HTTP, FTP, HTML, USB, and WWW.

- g) Define plagiarism and write a brief note on the role & importance of plagiarism.

साहित्यिक चोरी को परिभाषित कीजिए तथा साहित्यिक चोरी की भूमिका एवं महत्व पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Q 2.

(2X7=14)

- a) Write down the Need, and importance of ICT in Physical Education.

शारीरिक शिक्षा में आईसीटी की आवश्यकता और महत्व को लिखिए।

- b) Explain the types of communication barriers and how to overcome the barriers?

संचार बाधाओं के प्रकारों की व्याख्या करें और बाधाओं को कैसे दूर करें?

- c) Elaborate on the basic Communication skills in English.

अंग्रेजी में बुनियादी संचार कौशल पर विस्तृत करें।

Q3.

(2X7=14)

- a) Deeply explain the generations of computers and their characteristics.

कम्प्यूटर की पीढ़ियों और उनकी विशेषताओं की विस्तार से व्याख्या कीजिए।

- b) List out the Computers Software & hardware with the proper explanations.

कंप्यूटर सॉफ्टवेयर और हार्डवेयर को उचित स्पष्टीकरण के साथ सूचीबद्ध करें।

- c) What is the network? Explain the types of computer networks.

नेटवर्क क्या है? कम्प्यूटर नेटवर्क के प्रकारों को समझाइए।

Q 4.

(2X7=14)

- a) Draw a table of Excel-sheet for 10 students' progress reports and give the minimum of 5 subjects, total, percentage with suitable formula.

10 छात्रों की प्रगति रिपोर्ट के लिए एक्सेल शीट की एक तालिका बनाएं और उपयुक्त सूत्र के साथ कम से कम 5 विषय, कुल, प्रतिशत दें।

- b) Write shortcut keys in context with MS Word for the following: - to open a file, print a file, save a file, underline a text, paste a text, cut a text, undo a text, open a new workbook, select all, to put a text in to bold, to copy a text, Center alignment in a paragraph, Replace the word, to close the word.

निम्नलिखित के लिए MS Word के संदर्भ में शॉर्टकट कुंजियाँ लिखें: - फ़ाइल खोलने, फ़ाइल प्रिंट करने, फ़ाइल सहेजने, टेक्स्ट को रेखांकित करने, टेक्स्ट पेस्ट करने, टेक्स्ट कट करने, टेक्स्ट पूर्ववत करने, नई वर्कबुक खोलने, सभी का चयन करने के लिए किसी टेक्स्ट को बोल्ड करने के लिए, किसी टेक्स्ट को कॉपी करने के लिए, किसी पैराग्राफ में सेंटर अलाइनमेंट, शब्द को बदलने के लिए, शब्द को बंद करने के लिए।

- c) Write Short notes on MS Publisher and Windows Accessories.

एमएस पब्लिशर और विंडोज एक्सेसरीज पर शॉर्ट नोट्स लिखें।

Q 5.

(2X7=14)

- a) Write down the steps to start the google meet and explain the keys in the application.

Google मीट शुरू करने के लिए चरणों को लिखें और एप्लिकेशन में कुंजियों की व्याख्या करें।

- b) Explain the uses of given Google applications; Google Docs, Google Sheets, Google Slides, Jam Board, and Google Drive.

दिए गए Google अनुप्रयोगों के उपयोगों की व्याख्या करें; Google डॉक्स, Google शीट, Google स्लाइड, जैम बोर्ड और Google ड्राइव।

- c) Explain the following E-learning and web-based platforms MOOC, LMS, SWYAM, and E-Library.

निम्नलिखित ई-लर्निंग और वेब-आधारित प्लेटफॉर्म MOOC, LMS, SWYAM और E-Library की व्याख्या करें।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Fourth Semester Term End Examinations June/July 2023

Programme: Generic Elective Course (GEC)

Session: 2022-23

Semester: IV

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Physical Fitness and Conditioning

Max. Marks: 70

Course Code: SOE PES 030402 GEC4004

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1.

(4X3.5=14)

- a) Elaborate on the health-related physical fitness components.
- b) Describe aerobic and anaerobic activity and provide a suitable running event.
- c) Describe weight training and make a detailed table for fix a set, intensity, and repetition (SIR).
- d) Discuss each 5 exercises from upper body and lower body.
- e) Describe various body types and how they perform in the sport.
- f) Define posture and describe its classifications.
- g) Write down the procedure for finding 1RM.

Q 2.

(2X7=14)

- a) Write down the importance of physical fitness and conditioning in the current scenario.
- b) Elaborate the skill related physical fitness components.
- c) List down the warming up and cooling down exercise and explain their benefits.

Q3.

(2X7=14)

- a) Write down the principle of sports training with suitable example.
- b) Describe any seven Swiss ball workouts and their advantages by using a suitable stick diagram.
- c) Enumerate the various methods of sports training.

Q 4.

(2X7=14)

- a) Explain the procedure for analyzing a human body with the help of anthropometric tool.
- b) Describe any seven postural deformities and its corrective exercises for using suitable drawings.
- c) Explain the various assessing tools for body composition and make a standard table for BMI level.

Q 5.

(2X7=14)

- a) List out and elaborate the exercises for during pregnancy, back pain and neck pain management.
- b) Describe Flexibility and the way of improving Flexibility for the un-trained person.
- c) Prepare a 14 days training schedule for gym workout.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Fourth Semester Term End Examinations June/July 2023

Programme: Generic Elective Course (GEC)

Session: 2022-23

Semester: IV

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Physical Fitness and Conditioning

Max. Marks: 70

Course Code: SOE PES 030402 GEC4004

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1.

(4X3.5=14)

- a) Elaborate on the health-related physical fitness components.
- b) Describe aerobic and anaerobic activity and provide a suitable running event.
- c) Describe weight training and make a detailed table for fix a set, intensity, and repetition (SIR).
- d) Discuss each 5 exercises from upper body and lower body.
- e) Describe various body types and how they perform in the sport.
- f) Define posture and describe its classifications.
- g) Write down the procedure for finding 1RM.

Q 2.

(2X7=14)

- a) Write down the importance of physical fitness and conditioning in the current scenario.
- b) Elaborate the skill related physical fitness components.
- c) List down the warming up and cooling down exercise and explain their benefits.

Q3.

(2X7=14)

- a) Write down the principle of sports training with suitable example.
- b) Describe any seven Swiss ball workouts and their advantages by using a suitable stick diagram.
- c) Enumerate the various methods of sports training.

Q 4.

(2X7=14)

- a) Explain the procedure for analyzing a human body with the help of anthropometric tool.
- b) Describe any seven postural deformities and its corrective exercises for using suitable drawings.
- c) Explain the various assessing tools for body composition and make a standard table for BMI level.

Q 5.

(2X7=14)

- a) List out and elaborate the exercises for during pregnancy, back pain and neck pain management.
- b) Describe Flexibility and the way of improving Flexibility for the un-trained person.
- c) Prepare a 14 days training schedule for gym workout.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations (Re-appear) June 2023

Programme: Master of Physical Education (M.P.Ed.)

Session: 2022-23

Semester: Third

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Science of Sports Training

Max. Marks: 70

Course Code: SOE PES 030315 C3003

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks.

2. Question no. 2 to 5 have three parts and students need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. Short Answer Type Questions

(4X3.5=14)

लघु उत्तर प्रकार के प्रश्न

- What do you mean by Macro-cycle and Meso-cycle?
मैक्रो -चक्र और मेसो-चक्र से आप क्या समझते हैं?
- Define Power and Coordinative ability?
शक्ति और समन्वय (कोआर्डिनेटिव) क्षमता को परिभाषित करें?
- What is General and Specific Exercise?
सामान्य और विशेष व्यायाम (एक्सरसाइज़) क्या हैं?
- What do you mean by the term Strategy?
योजना (स्ट्रैटिजी) शब्द से आप क्या समझते हैं?
- Define Strength Endurance?
स्ट्रेनग्थ इन्ड्यूरन्स को परिभाषित कीजिए?
- What do you understand by Load and Adaptation?
लोड (भार) और अनुकूलन से आप क्या समझते हैं?
- Write the meaning of Sports Training?
खेल प्रशिक्षण का अर्थ लिखिए?

Q 2.

(2X7=14)

- What are the Causes and Symptoms of overload?
ओवरलोड के कारण और लक्षण क्या हैं?
- Write the Principles of Sports Training and Explain any three with example.
खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत लिखिए और किन्हीं तीन को उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए।
- What are the Means and Methods of training load? Explain in detail.
प्रशिक्षण भार के साधन और तरीके क्या हैं? विस्तार से बताएं।

Q3.

(2X7=14)

- a) What is Flexibility? Write the methods for increasing Flexibility.
लचीलेपन क्या है? लचीलापन बढ़ाने के तरीके लिखिए।
- b) What is Endurance? Write the methods to improve endurance.
इन्ड्यूरन्स क्या है? इन्ड्यूरन्स में सुधार करने के तरीके लिखिए।
- c) What are the factors for determining Strength and Strength Development?
स्ट्रेनगथ और स्ट्रेनगथ विकास का निर्धारण करने के लिए क्या कारक हैं।

Q 4.

(2X7=14)

- a) What do you understand by Technique and Skill? Write its examples.
तकनीक और कौशल से आप क्या समझते हैं? इसके उदाहरण लिखिए।
- a) Explain the different stages of technique development and technique training.
तकनीक विकास और तकनीक प्रशिक्षण के विभिन्न चरणों की व्याख्या कीजिए।
- b) Describe the Planning Principles in Sports Training.
खेल प्रशिक्षण में योजना सिद्धांतों का वर्णन करें।

Q 5.

(2X7=14)

- a) Write the Principles of Talent Identification and Development.
प्रतिभा पहचान और विकास के सिद्धांत लिखें।
- b) What is Periodization? Write its types.
पीरियडाइजेशन क्या है? इसके प्रकार लिखिए।
- c) Explain Competition and its types.
प्रतियोगिता और उसके प्रकारों की व्याख्या कीजिए।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations, June 2023

Program me: GEC Physical Education & Sports

Session: 2022-23

Semester: Second Semester

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Wellness through games and sports

Max. Marks: 70

Course Code: SOE PES 030201 GEC4004

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. Question no. 2 to 5 have three parts and students need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1.

(4X3.5=14)

- a) What is the meaning of wellness?
वेलनेस का अर्थ क्या है?
- b) Explain about Physical Education?
शारीरिक शिक्षा के बारे में बताएं ?
- c) Different between Games and Sports?
गेम और स्पोर्ट्स में क्या अंतर है?
- d) What is cooling down?
कूलिंग डाउन से आप क्या समझते हैं?
- e) What is a Drill?
ड्रिल क्या है?
- f) What is aerobic training and its benefits?
एरोबिक ट्रेनिंग क्या है और इसके लाभ क्या हैं?
गेम और स्पोर्ट्स में क्या अंतर है?
- g) Explain doping?
डोपिंग की व्याख्या करें?

Q 2.

(2X7=14)

- a) What is Physical Education and Recreation? Why it is important in today's life?
शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन क्या है? आज के जीवन में यह क्यों महत्वपूर्ण है?
- b) Explain about Asian games and Olympics games?
एशियाई खेलों और ओलंपिक खेलों के बारे में बताएं?
- c) Meaning and introduction of Physical Training and Physical Culture?
शारीरिक प्रशिक्षण और शारीरिक संस्कृति का अर्थ और परिचय?

Q3.

(2X7=14)

a) Facilities and Measurement of Basketball and Badminton?

बास्केटबाल और बैडमिंटन की सुविधाएं और मापन?

b) Introduction to Track and Field events with diagram of Track?

ट्रैक के आरेख के साथ ट्रैक और फील्ड इवेंट्स का परिचय?

c) Facilities and Measurements of Hockey and Football?

हॉकी और फुटबॉल की सुविधाएं और माप?

Q 4.

(2X7=14)

a) Explain the methods of warming up and cooling down, and why it is important?

वार्म अप और कूलिंग डाउन की विधियों की व्याख्या कीजिए और यह क्यों महत्वपूर्ण है?

b) What is aerobic and anaerobic training? Explain different methods of aerobic and anaerobic training.

रोबिक और एनारोबिक प्रशिक्षण क्या है? एरोबिक और एनारोबिक प्रशिक्षण के विभिन्न तरीकों की व्याख्या करें।

c) What are the facilities required for aerobic and anaerobic training? What is the difference between aerobic and anaerobic exercises?

एरोबिक और एनारोबिक प्रशिक्षण के लिए आवश्यक सुविधाएं क्या हैं? एरोबिक और एनारोबिक व्यायाम में क्या अंतर है?

Q 5.

(2X7=14)

a) What are Ergogenic aids, explain with its types?

एर्गोजेनिक एड्स क्या हैं, इसके प्रकारों के साथ व्याख्या करें ?

b) What are the advantages and disadvantages of narcotics and drugs?

ड्रग्स और नार्कोटिक्स के फायदे और नुकसान क्या हैं?

c) What is the role of doping agencies to control the use of drugs in sports?

खेलों में नशीली दवाओं के प्रयोग को नियंत्रित करने के लिए डॉपिंग एजेंसियों की क्या भूमिका है?