



Paper Code

BPE-501

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December-2023

Bachelor of Physical Education & Sports, Semester: Fifth

Kinesiology

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. काइन्सियोलॉजी के अर्थ और परिभाषा तथा शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में इसके महत्व पर चर्चा करें।

Discuss the meaning and definition of Kinesiology and its significance in the field of Physical Education.

2. शारीरिक शिक्षा, शारीरिक गतिविधि और खेल के संदर्भ में काइन्सियोलॉजी के महत्व की व्याख्या करें।

Explain the importance of Kinesiology in the context of Physical Education, Physical activity and Sports.

3. जोड़ों के वर्गीकरण पर चर्चा करें और विभिन्न मूलभूत गतिविधियों का व्यापक अवलोकन प्रदान करें।

Discuss the classification of joints and provide a comprehensive overview of various fundamental movements.

4. विभिन्न प्रकार के सुधारात्मक और चिकित्सीय अभ्यासों के बारे में विस्तार से बताएँ, जिसमें उनके उद्देश्य और अनुप्रयोग भी शामिल हों।

Elaborate on the different types of corrective and therapeutic exercises, including their purposes and applications.

5. प्रत्येक श्रेणी की विशेषताओं पर जोर देते हुए कंकाल मांसपेशियों का संरचनात्मक वर्गीकरण प्रदान करें।

Provide a structural classification of skeletal muscles, emphasizing the features of each category.

## Section - B / खण्ड-ख

### (Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

**Note:** Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

**नोट :** खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. काइनेसियोलॉजी के ऐतिहासिक विकास पर प्रकाश डालते हुए इसकी उत्पत्ति और विकास पर चर्चा करें।

Discuss the origin and development of Kinesiology, highlighting its historical evolution.

7. काइनेसियोलॉजी के लक्ष्यों और उद्देश्यों को रेखांकित करें और वे शारीरिक गतिविधियों से कैसे संबंधित हैं?

Outline the aims and objectives of Knesiology and how they relate to physical activities?

8. आधारों और अक्षों की अवधारणाओं और मानव गति को समझने में उनकी प्रासंगिकता की व्याख्या करें।

Explain the concept of planes and axes, and their relevance to understanding human movement.

9. विभिन्न मूलभूत गतिविधियों और शारीरिक गतिविधियों में उनके अनुप्रयोगों का वर्णन करें।

Describe various fundamental movements and their applications in physical activities.

10. मांसपेशी संकुचन को विस्तार से परिभाषित करें।

Define muscular contraction in detail.

11. आइसोटोनिक, आइसोमेट्रिक और आइसोकाइनेटिक संकुचन के बीच अंतर करें।

Differentiate between isotonic, isometric and isokinetic contractions.

12. कंकाल मांसपेशियों को संरचनात्मक रूप से वर्गीकृत करें।

Classify Skeletal Muscles structurally.

-----X-----



Paper Code

BPE-502

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December – 2023

Bachelor of Physical Education & Sports, Semester: Fifth

BPE ; Paper : Second

**Fundamentals of Sports Training**

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

**Section - A / खण्ड-क**

**(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)**

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. गति क्या है? उनके प्रकारों की विस्तार से चर्चा करें।

What is Speed? Explain the types of speed in detail.

2. किसी खिलाड़ी के लिये सामरिक तैयारी क्यों आवश्यक है? विस्तार से इसकी चर्चा करें।

Why tactical preparation for a sports person in must? Explain in detail.

3. लचीलापन को परिभाषित करते हुए इसके क्षमता में सुधार में प्रयुक्त पद्धतियों का उल्लेख करें।

Define flexibility and explain the methods of flexibility development.

4. आइसोटोनिक, आइसोमेट्रिक और आइसोकाइनेटिक व्यायाम में अन्तर को स्पष्ट करते हुए इसकी चर्चा

विस्तार से कीजिए।

Discuss in detail the difference between Isotonic, isometric and isokinetic.

5. खेल प्रशिक्षण प्रोग्राम के तीन चरणों का उल्लेख विस्तार से करें।

Discuss about the three periods of a sports training programme.

## Section - B / खण्ड-ख

### (Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

**Note:** Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

**नोट :** खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. ताकत क्या है? ताकत को बढ़ाने वाले दो व्यायामों को बतायें।

What is strength? Discuss any two types of exercises used for strength.

7. गर्माना और कूलडाउन को स्पष्ट करें।

What do you mean by Warm-up and cooldown.

8. 'निरन्तर प्रशिक्षण विधि' को समझाइये।

Discuss the 'Continuous training methods'.

9. खेल प्रशिक्षण के मुख्य उद्देश्य क्या है?

What are the main objective of sports training.

10. खेल में 'प्रशिक्षण लोड' और अनुकूलन प्रक्रिया को समझाइये।

Explain the relation between training load and adaptation process in sports.

11. खिलाड़ियों के फेंकने की क्षमता को बढ़ाने के लिये दस स्टेशन (व्यायाम) परिपथ प्रशिक्षण प्रोग्राम को दर्शाइये।

Draw ten station of circuit training programme for improving throwing ability of players.

12. खेल प्रशिक्षण के दौरान खिलाड़ी किन चुनौतियों का सामना करते हैं? उल्लेख करें।

What are the challenges faced by athletes during training in sports? Explain.

-----X-----



Paper Code

BPE-503

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December-2023

Bachelor of Physical Education & Sports, Semester: Fifth  
BPE ; Paper: Third

**Common Sports Injuries, Prevention and Cure**

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

**Section - A / खण्ड-क**

**(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)**

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. सामान्य खेल चोटों के लिये निवारक उपायों और उपचार का वर्णन करें।

Describe the preventive measures and treatment for common sports injuries.

2. प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ, उद्देश्य एवं सिद्धान्तों को लिखिये।

Write down meaning objectives & Principles of first Aid.

3. ब्लड डोपिंग के बारे में आपका क्या मतलब है? विस्तार से बतायें।

What do you mean about blood doping? Explain in details.

4. प्राथमिक उपचार के लिए प्राइस (PRICE) की अवधारणा को समझाइये।

Explain the concept of PRICE for First Aid.

5. हाइड्रोथेरेपी और इसकी प्रक्रिया के बारे में लिखिये।

Write down the Hydrotherapy & its procedure.

## Section - B / खण्ड-ख

### (Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

**Note:** Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

**नोट :** खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. मोच को परिभाषित करें।

Define Sprain.

7. खेल में गंभीर चोटें लिखिये।

Write down Acute Injuries in Sports.

8. खेलों में लगने वाली चोटों के कारण क्या हैं?

What are the causes of sports injuries?

9. पट्टियों के प्रकार लिखिये।

Write down the types of Bandages.

10. बिजली के झटके के लिये आपातकालीन उपचार को लिखिये।

Write the emergency treatment for Electric Shock.

11. ठण्डी चिकित्सा को परिभाषित करें।

Define cold therapy.

12. आप बीटा ब्लॉकर्स के बारे में क्या जानते हैं?

What do you know about Beta Blockers?

-----X-----



Paper Code

BPE-504

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December-2023

Bachelor of Physical Education & Sports, Semester: Fifth

BPE ; Paper: Fourth

Specialisation in the Game: Kho-Kho

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. खो-खो खेल के सचित्र, मापन सहित खेल मैदान का निर्माण करें।

Construct sport field with it's Visual Mapping.

2. खो-खो खेल का इतिहास एवं विकासक्रम को सविस्तार सहित व्याख्या कीजिए।

Elaborate the history and progression process of Kho-Kho game.

3. खो-खो खेल के विभिन्न कौशलों की व्याख्या करें।

Explain the various skills of Kho-Kho game.

4. खो-खो खेल के निर्णायक एवं अधिकारियों के कर्तव्यों को बताइये।

What are the duties of judges and officials in Kho-Kho game?

5. एक अच्छे खिलाड़ी के निर्माण में योग की क्या भूमिका है? निबंध लिखें।

What is the role of yoga to develop and mould an athlete?

**Section - B / खण्ड-ख**

**(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)**

**Note:** Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

**नोट :** खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. खो-खो खेलों के मैच के नियमों को लिखिए।

Write the rules and regulation of Kho-Kho game.

7. खो-खो खेल में दी जाने वाली विभिन्न संकेतों को दर्शाएं।

Explain various kind of signs used in Kho-Kho game.

8. खो-खो खेल मैदान का रख-रखाव आप कैसे करेंगे व्याख्या कीजिए।

How will you maintain the playground of Kho-Kho game? Explain it.

9. खो-खो खेल के राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के बारे में जानकारी दीजिए।

Give information about National & International Competition of Kho-Kho Game.

10. खो-खो खेल में दी जाने वाले विभिन्न पुरस्कारों एवं आवाइ को बताइये।

What are the various kind of Prizes and Awards given in the Kho-Kho Game.

11. लिड ऑफ गेम्स क्या है? समझाइए।

What is the Lid of Game? Explain it.

12. व्यक्तित्व के विकास में खो-खो खेल की क्या भूमिका होती है?

What is the role of Kho-Kho game in the development of Personality?

-----X-----