

M.P.Ed., First Semester Examination, Dec 2016
Anatomy & Physiology

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all. Question No. 9 of Unit - V is compulsory. Attempt any other 4 questions by selecting one question from Unit I to IV.

UNIT - I

- Q. 1 Define cell. Give its structure and function. 15
- Q.2 How male and female skeletons are different with one another? Explain in detail. 15

UNIT - II

- Q.3 Explain Neuro-muscular activity in detail. 15
- Q.4 Explain the following: 7¹/₂, 7¹/₂
- i) Muscle work and Fatigue
 - ii) Muscle tone

UNIT - III

- Q.5 Explain the mechanism of respiration in human body. 15
- Q.6 Write the functions of kidneys and lungs as organs of excretion. 15

UNIT - IV

- Q.7 Write the Anatomy of digestive system. 15
- Q.8 Explain the following: 7¹/₂, 7¹/₂
- i) Vitamins
 - ii) Metabolism

UNIT - V

- Q.9 Explain the following: 10x2=20
- i) Anatomy
 - ii) Bones
 - iii) Neuro-muscular
 - iv) Kidney
 - v) Lungs
 - vi) Digestive Juice
 - vii) Vitamins
 - viii) Alimentary canal
 - ix) Physiology
 - x) Relaxation

समय-3 घंटे

कुल अंक - 80

निर्देश - कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। भाग 5 का प्रश्न न0 9 अनिवार्य है। भाग 1 से 4 में से एक प्रश्न चुनते हुए कोई चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

भाग-1

- प्र. 1 कोशिका की परिभाषा दीजिए। कोशिका की संरचना तथा कार्य लिखिए। 15
- प्र. 2 मानव नर कंकाल और मादा कंकाल में क्या-क्या विभिन्नताएँ हैं? विस्तारपूर्वक समझाइये। 15

भाग-2

- प्र. 3 'न्यूरो मस्क्युलर क्रिया' का विस्तार से वर्णन कीजिए। 15
- प्र. 4 निम्नलिखित का वर्णन कीजिए। 7¹/₂, 7¹/₂
- i) मासपेशी कार्य और थकावट
- ii) मासपेशी 'टोन'

भाग-3

- प्र. 5 मानव शरीर में साँस लेने की क्रिया प्रणाली का वर्णन कीजिए। 15
- प्र. 6 वृक्कों तथा फेफड़ों के उत्सर्जन अंग के रूप में कार्य लिखिए। 15

भाग-4

- प्र. 7 पाचन प्रणाली की रचना विस्तारपूर्वक लिखें। 15
- प्र. 8 निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखें। 7¹/₂, 7¹/₂
- i) विटामिनज
- ii) 'मैटाबोलिज्म'

भाग-5

- प्र. 9 निम्नलिखित का वर्णन कीजिए। 10x2=20
- i) संरचना
- ii) अस्थिया
- iii) 'न्यूरो मस्क्युलर'
- iv) गुर्दे
- v) फेफड़े
- vi) 'पाचन जुसिज'
- vii) विटामिनज
- viii) 'ऐल्मैन्ट्री कनाल'
- ix) क्रिया विज्ञान
- x) आराम

Sr. No. 9075

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016

Scientific Principles of Sports Training

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: Attempt five questions in all, selecting one question from each unit.

UNIT - I

- Q.1 Define Sports Training. Explain in detail its principles. 14
Q.2 What is over load? Write down its causes and symptoms. 14

UNIT - II

- Q.3 Define strength. Enlist forms of strength. How will you develop strength? 14
Q.4 Write notes on the following: 7,7
a) Weight Training
b) Circuit Training

UNIT - III

- Q.5 What is flexibility? Explain the method to develop flexibility. 14
Q.6 Write notes on the following: 7,7
a) Plyometric Training
b) Method of improve co-ordinative abilities

UNIT - IV

- Q.7 Define periodization. Explain different phases of competition period. 14
Q.8 What is a Meso Cycle? Explain various means of recovery utilized for enhancing performance. 14

UNIT - V

- Q.9 Explain in the different types of Doping Aids in sports. 14
Q.10 Write notes on the following: 7,7
a) Side effects of drugs
b) Controlled drugs (CDs)

Sr. No. 9075

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016

Scientific Principles of Sports Training

समय—3 घंटे

कुल अंक — 70

निर्देश — भाग—1 से भाग—5 तक कम से कम एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पाँच प्रश्न हल कीजिए।

भाग—1

- प्र. 1 खेल प्रशिक्षण को परिभाषित करें। इसके सिद्धांतों को विस्तार से लिखें। 14
- प्र. 2 ओवरलोड से आप क्या समझते हैं? इसके कारण और लक्षण बताइयें। 14

भाग—2

- प्र. 3 शक्ति को परिभाषित कीजिए। शक्ति के प्रकारों को सूचीबद्ध कीजिए। शक्ति को आप कैसे विकसित करेंगे। 14
- प्र. 4 निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें। 7,7
- क) भार प्रशिक्षण
- ख) सर्किट ट्रेनिंग

भाग—3

- प्र. 5 लचीलापन क्या है? लचीलेपन को विकसित करने की विधियों की व्याख्या कीजिए। 14
- प्र. 6 निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें। 7,7
- क) प्लाईमेट्रिक प्रशिक्षण
- ख) कोआर्डिनेटीव एबिलिटीस को विकसित करने की विधियाँ

भाग—4

- प्र. 7 कालावधि—करण की परिभाषा दीजिए। प्रतियोगिता अवधि की विभिन्न प्रावस्थाओं को समझाइए। 14
- प्र. 8 मेसो साइकिल क्या है? एनहांसिंग परफोरमेन्स के लिए उपयोगी सुधारों के विभिन्न साधनों की व्याख्या कीजिए। 14

भाग—5

- प्र. 9 खेलों में मादक द्रव्य विभिन्न प्रकारों को विस्तार से लिखें। 14
- प्र. 10 निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें। 7,7
- क) ड्रग्स के दुष्प्रभाव
- ख) कैंट्रोलड ड्रग्स

Sr. No. 9078

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Physical Fitness and Wellness

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: Attempt five questions in all, selecting one question from each unit.

UNIT - I

- Q.1 What is physical fitness? Describe the various components of physical fitness. 4+10
- Q.2 What is leisure time physical activity and how can people participate in this activity? 14

UNIT - II

- Q.3 With the help of food guide pyramid explain ideal food for a person. 14
- Q.4 Write notes on the following: 7,7
- a) Labels required on the packaged food
 - b) Practices to be maintained to lose weight

UNIT - III

- Q.5 Write notes on the following: 7,7
- a) Body alignment
 - b) Stretching
- Q.6 Explain distance running, incline running and power walking as Cardio respiratory activities. 4,5,5

UNIT - IV

- Q.7 Explain various advanced techniques of weight training. 14
- Q.8 Explain the following: 4,5,5
- a) Free weight exercise
 - b) Fit balls
 - c) Exercise bands and tukung

UNIT - V

- Q.9 Explain various dynamic flexibility exercises and their benefits. 14
- Q.10 How Yoga and Pilates are beneficial as a flexibility exercise. 14

Sr. No. 9078

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Physical Fitness and Wellness

समय-3 घंटे

कुल अंक - 70

निर्देश - भाग-1 से भाग-5 तक कम से कम एक प्रश्न का चयन करते हुए
कुल पाँच प्रश्न हल कीजिए।

भाग-1

- प्र. 1 शारीरिक स्वस्थता क्या है? शारीरिक स्वस्थता के विभिन्न अवयवों का वर्णन करे। 14
- प्र. 2 फुर्सत में होने वाली शारीरिक गतिविधि क्या है? आम व्यक्ति इसमें कैसे हिस्सा ले सकते हैं? 14

भाग-2

- प्र. 3 खाद्य गाइड पिरामीड की सहायता से एक व्यक्ति की आर्दश भोजन की व्याख्या कीजिए। 14
- प्र. 4 निम्नलिखित पर नोट लिखें। 7,7
- क) पैक किए भोजन पर लेबल की आवश्यकता
- ख) वजन कम करने के लिए रखे जाने वाली प्रथाएं

भाग-3

- प्र. 5 निम्नलिखित पर नोट लिखें। 7,7
- क) शरीर पंक्तियोजना
- ख) खींच
- प्र. 6 डिसटेन्स दौड़, ढाल दौड़ तथा शक्ति चाल की कार्डियो रेस्पिरेटरी गतिविधि के रूप में व्याख्या करें। 4,5,5

भाग-4

- प्र. 7 वनज प्रशिक्षण की विभिन्न एडवांस तकनीको की व्याख्या कीजिए। 14
- प्र. 8 निम्न की व्याख्या कीजिए 4,5,5
- क) फ्री वनज व्यायाम
- ख) फिट बालस
- ग) व्यायाम बैंडस तथा ट्यूबिंग

भाग-5

- प्र. 9 विभिन्न गतिशील खींच व्यायाम व उनके लाभों का वर्णन कीजिए। 14
- प्र. 10 योग व पिलेट्स एक खींच व्यायाम के रूप में कैसे फायदेमंद है। 14

Sr. No. 9077

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Health Educaiton & Sports Nutrition

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: Attempt five questions in all, selecting one question from each unit. All questions carry equal marks.

UNIT - I

- Q.1 Define Health. What are the various dimensions of health?
- Q.2 What is Health supervision? Discuss its various aspects.

UNIT - II

- Q.3 What is Health Services? Explain the aim and objectives of school health services in detail.
- Q.4 Explain the meaning of communicable and non-communicable diseases. How can communicable diseases be prevented?

UNIT - III

- Q.5 What do you mean by 'stress'? Explain the stress management techniques in detail.
- Q.6 Describe in detail the effects of Alchohal on helath.

UNIT - IV

- Q.7 Define Sports Nutrition. Explain the role of Nutrients in sports.
- Q.8 What happen to Nutrients after they are ingested? Explain.

UNIT - V

- Q.9 What is Obesity? Explain its hazard in detail.
- Q.10 Describe in detail the role of Diet and Exercise in weight management.

Sr. No. 9077

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016

Health Educaiton & Sports Nutrition

समय-3 घंटे

कुल अंक - 70

निर्देश - प्रत्येक भाग से एक एक प्रश्न चुनते हुए कुल पाँच प्रश्न हल कीजिए। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

भाग-1

- प्र. 1 स्वास्थ्य को परिभाषित करें। स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम कौन से हैं?
प्र. 2 स्वास्थ्य निरीक्षण क्या है? इसके विभिन्न पहलुओं की व्याख्या करें।

भाग-2

- प्र. 3 स्वास्थ्य सेवाएं क्या हैं? विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं के उद्देश्य और लक्ष्यों का विस्तार से वर्णन करें।
प्र. 4 संक्रामक और असंक्रामक रोगों का अर्थ लिखें। संक्रामक रोगों की रोकथाम कैसे की जा सकती है?

भाग-3

- प्र. 5 'तनाव' से आप क्या समझते हैं? तनाव प्रबन्धन विधियों का विस्तृत वर्णन करें।
प्र. 6 शराब सेवन के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का विस्तृत वर्णन करें।

भाग-4

- प्र. 7 खेल पोषाहार क्या है? खेलों में पोषाहार के महत्व का वर्णन करें।
प्र. 8 पोषक तत्वों के खाने के बाद उनका क्या होता है? वर्णन करें।

भाग-5

- प्र. 9 'मोटापा' क्या है? इसके खतरों का विस्तृत वर्णन करें।
प्र. 10 भारत प्रबन्धन में 'आहार और व्यायाम' की भूमिका का सविस्तार वर्णन करें।

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Sports Medicine

Sr. No. 9076

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: Attempt five questions, selecting one question from each unit. All questions carry equal marks.

UNIT - I

- Q.1 Define sports medicine. Explain the scope of sports medicine in Physical Educaiton and Sports. 14
- Q.2 Describe in details the History of Sports Medicine in India. 14

UNIT - II

- Q.3 Define Therapeutic Exercise. Give its principles in details. 14
- Q.4 Write notes on: 7,7
- a) Whirl Pool
- b) Contrast bath

UNIT - III

- Q.5 How would you catogorese injuries? Give the importance of stretching and strengthening exercises for treatment of back problem. 14
- Q.6 Name the injuries that occur in volleyball, track and field; judo and gymnasties. What steps would you take to minimize these injuries? 14

UNIT - IV

- Q.7 Describe in details the health risk in Hot and Cold climate. 14
- Q.8 Explain the effects of Ergogenic aids on sports performance. 14

UNIT - V

- Q.9 Describe sprain, strain and dislocation. How would you give first aid in each case. 14
- Q.10 Write notes on: 7,7
- a) Stretching and strengthening exercises for Shoulder Joint
- b) Strapping of Ankle Joint

Sr. No. 9076

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016

Sports Medicine

समय-3 घंटे

कुल अंक - 70

निर्देश - भाग-1 से भाग-5 तक कम से कम एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पाँच प्रश्न हल कीजिए। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

भाग-1

- प्र. 1 खेल चिकित्सा विज्ञान की परिभाषा दीजिए। शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में खेल चिकित्सा विज्ञान के कार्यक्षेत्र की व्याख्या कीजिए। 14
- प्र. 2 भारत में खेल चिकित्सा विज्ञान के इतिहास का विस्तार से वर्णन कीजिए। 14

भाग-2

- प्र. 3 रोगोपचारक व्यायामों की परिभाषा दीजिए। इनके सिद्धांतों को विस्तार से बतायें। 14
- प्र. 4 टिप्पणी कीजिए। 7,7
- क) वर्लपूल
ख) कन्ट्रास्ट स्नान

भाग-3

- प्र. 5 आप चोटों का वर्गीकरण कैसे करेंगे। पीठ की तकलीफ के ईलाज के लिए खिंचाव एवं बलवृद्धि के महत्व बतायें। 14
- प्र. 6 वालीबाल, ट्रेक एव फिल्ड, जुडो एवं जिमनास्टिक में लगने वाली चोटों के नाम बतायें। इनको कम करने की लिए आप कौन से कदम उठाएंगे। 14

भाग-4

- प्र. 7 गर्म एवं ठंडे वातावरण में स्वास्थ्य जोखिमों का सविस्तार वर्णन कीजिए। 14
- प्र. 8 खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले ऐर्गोजेनिक एड्स की व्याख्या कीजिए। 14

भाग-5

- प्र. 9 मोच, क्षति एवं विस्थापना का वर्णन कीजिए। प्रत्येक मामले में आप प्रथम सहायता कैसे देंगे। 14
- प्र. 10 टिप्पणी कीजिए। 7,7
- क) कन्धे के जोड़ के खिंचाव एवं मज़बूती प्रदान करने वाले व्यायाम
ख) टखने के जोड़ पर पट्टि लगाने का तरीका

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Sports Psychology

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all. Question No. 9 of Unit - V is compulsory. Attempt any other 4 questions by selecting one question from Unit I to IV.

UNIT - I

Q.1 What do you mean by sports psychology? Describe the role of sports psychology in the field of Physical Education and Sports. 15

Q.2 Explain in details, the Psycho-Physical Unity test. 15

UNIT - II

Q.3 Define Heridity and Environment. How important is the study of Heridity and environment in Physical Education, Explain. 15

Q.4 Write notes on : 7¹/₂, 7¹/₂

i) Laws of Heridity

ii) Environment and performance

UNIT - III

Q.5 Define Learning. Describe how the laws of learning are applied in Physical Education and Sports. 15

Q.6 Explain Gestalt theory of learning by Insight. Describe its application in sports. 15

UNIT - IV

Q.7 Define Personality. Describe in details the theory of Psycho-Analysis. 15

Q.8 Explain in details the type and trait theories of personality. 15

UNIT - V

Q.9 10x2=20

i) Give the outline of sports competition anxiety inventory.

ii) Give any one definition of sports psychology.

iii) What do you mean by Environment?

iv) On which animal the experiment of trial and error was conducted.

v) Name two conditions for motion-skill learning.

vi) How is learning curve?

vii) What do you mean by personality?

viii) How learning by insight takes place?

ix) Name two advantages of counseling.

x) How a coach is benefited by sports psychology?

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Sports Psychology

समय—3 घंटे

कुल अंक — 80

निर्देश — कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। भाग 5 का प्रश्न न0 9 अनिवार्य है। भाग 1 से 4 में से एक प्रश्न चुनते हुए कोई चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

भाग—1

- प्र. 1 खेल मनोविज्ञान से आपका क्या अभिप्राय है? शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में खेल मनोविज्ञान की भूमिका का वर्णन कीजिए। 15
- प्र. 2 मनोशारीरिक एकता परीक्षा का विस्तार से व्याख्या कीजिए। 15

भाग—2

- प्र. 3 वंशानुक्रम एवं वातावरण की परिभाषा दीजिए। शारीरिक शिक्षा के अध्ययन में वंशानुक्रम एवं वातावरण कितना महत्व रखते हैं, व्याख्या कीजिए। 15
- प्र. 4 संक्षिप्त में लिखें। 7¹/₂, 7¹/₂
- i) वंशानुक्रम के नियम
- ii) वातावरण एवं प्रदर्शन

भाग—3

- प्र. 5 सीखने की परिभाषा दीजिए। शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में सीखने के नियम कैसे प्रतिपादित होते हैं, वर्णन कीजिए। 15
- प्र. 6 गैसटाल्ट की अंतर्दृष्टि से सीखने के सिद्धान्त की व्याख्या कीजिए। इसका खेलों में उपयुक्तता का वर्णन कीजिए। 15

भाग—4

- प्र. 7 व्यक्तित्व की परिभाषा दीजिए। मनो-विश्लेषण सिद्धान्त का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 15
- प्र. 8 व्यक्तित्व के प्रकार और ट्रेट सिद्धान्तों का विस्तार से व्याख्या कीजिए। 15

भाग—5

- प्र. 9 10X2=20
- i) खेल प्रतियोगिता चिंता तालिका का खाका दीजिए।
- ii) खेल मनोविज्ञान की कोई एक परिभाषा दीजिए।
- iii) पर्यावरण से आपका क्या अभिप्राय है?
- iv) परिक्षण व गलती का प्रयोग किस जानवर पर किया गया था?
- v) गति कौशल सिखने के लिए दो स्थिति बतायें।
- vi) सीखने का वक्र कैसा होता है?
- vii) व्यक्तित्व से आप का क्या मानना है।
- viii) अंतर्दृष्टि से कैसे सीखते हैं?
- ix) परामर्श के दो लाभ बताये।
- x) एक प्रशिक्षक को खेल-मनोविज्ञान से कैसे लाभ मिलता है?

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Sports Medicine

Max. Marks: 80

Time: 3 Hours

Note: Attempt five questions in all, selecting one question from Unit-I to Unit-IV. Unit-V is compulsory for all.

UNIT - I

- Q.1 Define stretching. How stretching exercises are beneficial for you? Explain.
Q.2 Describe the history of sports medicine in India.

UNIT - II

- Q.3 Write two prominent injury of back. Give their management.
Q.4 Give pathological changes of sprain and strain.

UNIT - III

- Q.5 Give the rehabilitation process of rotator cuff injury.
Q.6 What is laser therapy? How it is useful in sports injuries? Explain in detail.

UNIT - IV

- Q.7 Explain the long term effect of exercise on muscular system.
Q.8 What is Blood Pressure? How exercises influence the blood pressure?

UNIT - V

Q.9 Attempt any eight:

- i) Define pre-conditioning exercise.
- ii) Give concept of sports medicine.
- iii) Write two points for prevention of sports injury.
- iv) What is runner knee?
- v) What is hamstring pull?
- vi) Define rehabilitation.
- vii) Give the meaning of cryotherapy.
- viii) Define flexibility.
- ix) What do you know by cardiac reserve capacity?

निर्देश - भाग-1 से भाग-4 तक कम से कम एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पाँच प्रश्न हल कीजिए। भाग-5 सबके लिए जरूरी है।

भाग-1

- प्र. 1 खिंचवा को परिभाषित करें। कैसे व्यायाम खिंचवा आपके लिए फायदेमंद हैं? समझाओ।
प्र. 2 भारत में खेल चिकित्सा के इतिहास का वर्णन करें।

भाग-2

- प्र. 3 पीठ की दो प्रमुख चोट लिखें। उनका प्रबंधन भी दें।
प्र. 4 स्प्रेन और स्ट्रैन के रोग परिवर्तन को समझाएं।

भाग-3

- प्र. 5 पेशी रोटेटर कफ की चोट की पुनर्वास की प्रक्रिया को विस्तार से दें।
प्र. 6 लेजर थेरेपी क्या है? कैसे यह खेल चोटों में उपयोगी हैं? विस्तार से समझाओ।

भाग-4

- प्र. 7 पेशी प्रणाली पर व्यायाम के दीर्घकालिक प्रभावों का वर्णन करें।
प्र. 8 ब्लड प्रेशर क्या है? कैसे व्यायाम रक्त दबाव को प्रभावित करता है?

भाग-5

- प्र. 9 कोई 08 प्रश्न हल करें।
i) पूर्व कंडीशनिंग व्यायाम को परिभाषित करें।
ii) स्पोर्ट्स मेडिसिन की अवधारणा दे।
iii) स्पोर्ट्स की चोट की रोकथाम के लिए दो कारण लिखे।
iv) धावक का घुटना क्या है?
v) हामस्ट्रिंग पुल क्या है?
vi) पुनर्वास को परिभाषित करें।
vii) क्राइयोथेरेपी का अर्थ दें।
viii) लचीलेपन को परिभाषित करें।
ix) हृदय से संबंधित आरक्षित क्षमता से आप क्या समझते हैं?

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Supervision in Physical Education

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all. Question No. 9 of Unit - V is compulsory. Attempt any other 4 questions by selecting one question from Unit I to IV.

UNIT - I

- Q.1 Define Supervision. Explain in details the importance of supervision in Physical Education and sports. 15
- Q.2 Describe in details, how the supervisory programme is operated in Physical Education and sports. 15

UNIT - II

- Q.3 Explain in details the guidelines for effective leadership in physical education and sports. 15
- Q.4 In Physical Education, explain in details the duties of a supervisor pertaining to facilities and equipments. 15

UNIT - III

- Q.5 Describe in details the purpose and types of visits in supervision. Explain the importance of follow-up in supervision. 15
- Q.6 Explain in details, the principles of curriculum development in Physical Education and sports. 15

UNIT - IV

- Q.7 Define Bulletin. Give its purpose, advantages and limitations in relation to Physical Education and Sports. 15
- Q.8 Explain in details the principles of evaluation of Physical Education Programme. 15

UNIT - V

- Q.9 10x2=20
- i) Name any two factors that influence supervision.
 - ii) Give the importance of supervision.
 - iii) Define leadership.
 - iv) Name four purposes for visitation.
 - v) Why do you need conference?
 - vi) Give importance of curriculum development.
 - vii) Name four purposes of demonstration.
 - viii) What do you mean by Bulletin?
 - ix) Give importance of evaluation.
 - x) Name the advantages of co-operative curriculum.

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Supervision in Physical Education

समय—3 घंटे

कुल अंक — 80

निर्देश — कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। भाग 5 का प्रश्न न0 9 अनिवार्य है। भाग 1 से 4 में से एक प्रश्न चुनते हुए कोई चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

भाग—1

- प्र. 1 पर्यवेक्षण की परिभाषा दीजिए। शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में पर्यवेक्षण के महत्व की विस्तार से व्याख्या करें। 15
- प्र. 2 शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में पर्यवेक्षणीय कार्यक्रम कैसे संचालित किया जाता है। विस्तार से वर्णन कीजिए। 15

भाग—2

- प्र. 3 शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में असरदार नेतृत्व के निर्देशतत्वों का सविस्तार व्याख्या कीजिए। 15
- प्र. 4 शारीरिक शिक्षा में सुविधाओं एवं साज-सामग्री संबन्धित पर्यवेक्षक के कर्तव्यों का विस्तार से व्याख्या कीजिए। 15

भाग—3

- प्र. 5 पर्यवेक्षण में उद्देश्य एवं निरीक्षण के प्रकार का विस्तार से वर्णन कीजिए पर्यवेक्षण में अनुवर्ती के महत्व की व्याख्या कीजिए। 15
- प्र. 6 शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में पाठ्यक्रम विकास के सिद्धान्तों का सविस्तार व्याख्या कीजिए। 15

भाग—4

- प्र. 7 विज्ञप्ति की परिभाषा दीजिए। शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के संदर्भ में इसके उद्देश्य एवं फायदे व कमजोरियाँ बतायें। 15
- प्र. 8 शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के मूल्यांकन के सिद्धान्तों की विस्तार से व्याख्या कीजिए। 15

भाग—5

- प्र. 9 10X2=20
- i) पर्यवेक्षण को प्रभावित करने वाले दो कारक बतायें।
- ii) पर्यवेक्षण के महत्व बतायें।
- iii) नेतृत्व की परिभाषा दीजिए।
- iv) आधिकारिक निरीक्षण के चार उद्देश्य बतायें।
- v) आप को सम्मेलन की जरूरत ही क्या है?
- vi) पाठ्यक्रम विकास के महत्व बतायें।
- vii) निदर्शन के चार कारण बतायें।
- viii) विज्ञप्ति से आपका क्या अभिप्राय है?
- ix) मूल्यांकन के महत्व बतायें।
- x) सहयोगात्मक पाठ्यक्रम के फायदे बतायें।

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Sports Psychology

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all. Question No. 9 of Unit - V is compulsory. Attempt any other 4 questions by selecting one question from Unit I to IV.

UNIT - I

- Q.1 What do you mean by sports psychology? Describe the role of sports psychology in the field of Physical Education and Sports. 15
- Q.2 Explain in details, the Psycho-Physical Unity test. 15

UNIT - II

- Q.3 Define Heridity and Environment. How important is the study of Heridity and environment in Physical Education, Explain. 15
- Q.4 Write notes on : 7¹/₂, 7¹/₂
- i) Laws of Heridity
- ii) Environment and performance

UNIT - III

- Q.5 Define Learning. Describe how the laws of learning are applied in Physical Education and Sports. 15
- Q.6 Explain Gestalt theory of learning by Insight. Describe its application in sports. 15

UNIT - IV

- Q.7 Define Personality. Describe in details the theory of Psycho-Analysis. 15
- Q.8 Explain in details the type and trait theories of personality. 15

UNIT - V .

- Q.9 10x2=20
- i) Give the outline of sports competition anxiety inventory.
- ii) Give any one definition of sports psychology.
- iii) What do you mean by Environment?
- iv) On which animal the experiment of trial and error was conducted.
- v) Name two conditions for motion-skill learning.
- vi) How is learning curve?
- vii) What do you mean by personality?
- viii) How learning by insight takes place?
- ix) Name two advantages of counseling.
- x) How a coach is benefited by sports psychology?

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Sports Psychology

समय-3 घंटे

कुल अंक - 80

निर्देश - कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। भाग 5 का प्रश्न न0 9 अनिवार्य है। भाग 1 से 4 में से एक प्रश्न चुनते हुए कोई चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

भाग-1

- प्र. 1 खेल मनोविज्ञान से आपका क्या अभिप्राय है? शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में खेल मनोविज्ञान की भूमिका का वर्णन कीजिए। 15
- प्र. 2 मनोशारीरिक एकता परीक्षा का विस्तार से व्याख्या कीजिए। 15

भाग-2

- प्र. 3 वंशानुक्रम एवं वातावरण की परिभाषा दीजिए। शारीरिक शिक्षा के अध्ययन में वंशानुक्रम एवं वातावरण कितना महत्व रखते हैं, व्याख्या कीजिए। 15
- प्र. 4 संक्षिप्त में लिखें। 7¹/₂, 7¹/₂
- i) वंशानुक्रम के नियम
- ii) वातावरण एवं प्रदर्शन

भाग-3

- प्र. 5 सीखने की परिभाषा दीजिए। शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में सीखने के नियम कैसे प्रतिपादित होते हैं, वर्णन कीजिए। 15
- प्र. 6 गैसटाल्ट की अंतर्दृष्टि से सीखने के सिद्धान्त की व्याख्या कीजिए। इसका खेलों में उपयुक्तता का वर्णन कीजिए। 15

भाग-4

- प्र. 7 व्यक्तित्व की परिभाषा दीजिए। मनो-विश्लेषण सिद्धान्त का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 15
- प्र. 8 व्यक्तित्व के प्रकार और ट्रेट सिद्धान्तों का विस्तार से व्याख्या कीजिए। 15

भाग-5

- प्र. 9 10x2=20
- i) खेल प्रतियोगिता चिंता तालिका का खाका दीजिए।
- ii) खेल मनोविज्ञान की कोई एक परिभाषा दीजिए।
- iii) पर्यावरण से आपका क्या अभिप्राय है?
- iv) परिक्षण व गलती का प्रयोग किस जानवर पर किया गया था?
- v) गति कौशल सिखने के लिए दो स्थिति बतायें।
- vi) सीखने का वक्र कैसा होता है?
- vii) व्यक्तित्व से आप का क्या मानना है।
- viii) अंतर्दृष्टि से कैसे सीखते हैं?
- ix) परामर्श के दो लाभ बताये।
- x) एक प्रशिक्षक को खेल-मनोविज्ञान से कैसे लाभ मिलता है?

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Statistical Technique in Physical Education

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions. Unit No. 1 is compulsory. Select four questions, one question from Unit II to V.

UNIT - I

- Q.1 Write short answer of the following: 10x2=20
- Write difference between mean and median
 - What is the difference range and standard deviation?
 - Calculate median of 10, 6, 4, 9, 5, 7 & 11
 - Calculate the standard deviation of 15, 9, 11, 13 & 7
 - Types of linear correlation
 - Difference between Histogram and Polygram
 - Find the range of skewness if $N = 100$
 - Steps of drawing a frequency Histogram
 - Write measures of variability
 - Meaning of 0.01 and 0.05 level of significance

UNIT - II

- Q.2 Give answers of following questions: 7^{1/2}, 7^{1/2}
- Prepare frequency distribution table of data given in question no. 3.
 - Define the term Statistic and explain its need in physical education.
- Q.3 Prepare frequency distribution table and find the Mean and Median of following raw scores: 5,5,5
35 59 52 36 22 10 43 52 56 19 34 40 49 50 54 26 36 35 43 50 52 12 22 10 47
26 33 46 14 57 23 43 39 55 56 27 45 46 38 23 34 13 40 44 50 36 43 55 13 20

UNIT - III

- Q.4 Find quartile deviation and percentile rank of score 46 of following data: 7^{1/2}, 7^{1/2}
- | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 15-19 | 20-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 8 | 11 | 7 | 6 | 2 | 2 |
- Q.5 Find the Average Deviation and Standard Deviation of data given in question No. 4. 7^{1/2}, 7^{1/2}

UNIT - IV

- Q.6 Give answers of following: 7^{1/2}, 7^{1/2}
- Characteristics of Normal Curve
 - Expand $(H + T)^8$
- Q.7 Give answers of following: 7^{1/2}, 7^{1/2}
- Find correlation with product movement method of following data:
- | | | | | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| X - 09 | 21 | 11 | 19 | 15 | 13 | 13 | 14 | 10 | 15 |
| Y - 26 | 43 | 24 | 39 | 34 | 53 | 32 | 28 | 41 | 30 |
- What is Skewness?

UNIT - V

- Q.8 Give answers of following: 7^{1/2}, 7^{1/2}
- From the following data test the hypothesis "there is no significant difference between the fitness levels of Volleyball and Swimming players"
- | | | | |
|-------------|------|------------|----------|
| Volleyball: | N=42 | Mean=66.23 | S.D=3.39 |
| Swimming: | N=48 | Mean=69.76 | S.D=3.88 |
- (The table value of t for df - 100 at 0.05 level - 1.96 and 0.01 level - 2.58.)
- Prepare Histogram of data given in question no. 4.
- Q.9 Give answers of following: 7^{1/2}, 7^{1/2}
- One tail and two tail tests
 - Prepare pie diagram of following expenditure done on college sports:
Purchase of equipments: 30,000/-, Grounds maintenance: 15,000/-, T.A & D.A of Players: 10,000/-
Annual athletic meet: 15,000/- and Misc. Expenditure: 10,000/-

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Statistical Technique in Physical Education

कुल अंक - 80

समय-3 घंटे

निर्देश - भाग 1 अनिवार्य है। भाग 2 से 5 तक एक-एक प्रश्न का चयन करें।

भाग-1

- प्र. 1 निम्नलिखित के संक्षेप में उत्तर लिखें: 10X2=20
- मध्य और मध्यिका के बीच अंतर लिखें
 - सीमा और मानक विचलन के बीच अंतर क्या है?
 - 10, 6, 4, 9, 5, 7 & 11 के मध्यिका की गणना करें।
 - 15, 9, 11, 13 & 7 के मानक विचलन की गणना करें।
 - रैखिक संबंध के प्रकार
 - हिस्टोग्राम और Polygram के बीच अंतर
 - $N = 100$ तो विषमता की सीमा का पता लगाएं
 - एक आवृत्ति हिस्टोग्राम ड्राईंग के कदम
 - परिवर्तनशीलता के उपायों को लिखें
 - स्तर 0.01 और 0.05 के महत्व का अर्थ

भाग-2

- प्र. 2 निम्नलिखित के उत्तर लिखें। 7^{1/2}, 7^{1/2}
- प्रश्न संख्या तीन में दिए गए डेटा की आवृत्ति वितरण तालिका तैयार करें।
 - शब्द स्टैस्टिक को परिभाषित करने और शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में इसकी जरूरत की व्याख्या करें।
- प्र. 3 निम्न कच्चे स्कोर की आवृत्ति वितरण तालिका तैयार करें तथा माध्य और मध्यिका की गणना करें। 5, 5, 5
- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 35 | 59 | 52 | 36 | 22 | 10 | 43 | 52 | 56 | 19 | 34 | 40 | 49 | 50 | 54 | 26 | 36 | 35 | 43 | 50 | 52 | 12 | 22 | 10 | 47 |
| 26 | 33 | 46 | 14 | 57 | 23 | 43 | 39 | 55 | 56 | 27 | 45 | 46 | 38 | 23 | 34 | 13 | 40 | 44 | 50 | 36 | 43 | 55 | 13 | 20 |

भाग-3

- प्र. 4 निम्न डेटा का चतुर्थक विचलन और स्कोर 42 का प्रतिशतक रैंक खोजें: 7^{1/2}, 7^{1/2}
- | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 15-19 | 20-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 8 | 11 | 7 | 6 | 2 | 2 |
- प्र. 5 प्रश्न संख्या चार में दिए गए आंकड़ों का औसत विचलन और मानक विचलन का पता लगाएं। 7^{1/2}, 7^{1/2}

भाग-4

- प्र. 6 निम्नलिखित के उत्तर लिखें। 7^{1/2}, 7^{1/2}
- सामान्य वक्र के अभिलक्षण
 - $(H + T)^8$ का विस्तार करें
- प्र. 7 निम्नलिखित के उत्तर लिखें। 7^{1/2}, 7^{1/2}
- निम्न डेटा के उत्पाद आंदोलन विधि के साथ सहसंबंध खोजें:

X - 09	21	11	19	15	13	13	14	10	15
Y - 26	43	24	39	34	53	32	28	41	30
 - तिरछापन क्या है?

भाग-5

- प्र. 8 निम्नलिखित के उत्तर लिखें। 7^{1/2}, 7^{1/2}
- निम्न डेटा के परिकल्पना "वॉलीबॉल और तैराकी खिलाड़ियों के फिटनेस स्तर के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है" का परीक्षण करें।

Volleyball:	N=42	Mean=66.23	S.D=3.39
Swimming:	N=48	Mean=69.76	S.D=3.88

 (The table value of t for df - 100 at 0.05 level - 1.96 and 0.01 level - 2.58.)
 - प्रश्न संख्या चार में दिए गए आंकड़ों का हिस्टोग्राम तैयार करें।
- प्र. 9 निम्नलिखित के उत्तर लिखें। 7^{1/2}, 7^{1/2}
- एक पूछ और दो पूछ परीक्षण
 - महाविद्यालय के खेल पर किया गया निम्नलिखित खर्च का पाई आरेख तैयार करें:

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Fundamental of Sports Training

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all. Question No. 9 of Unit - V is compulsory. Attempt any other 4 questions by selecting one question from Unit I to IV.

UNIT - I

- Q.1 Describe the definitions of sports training and explain in detail objectives of sports training. 15
Q.2 Explain in detail aim and characteristics of sports training. 15

UNIT - II

- Q.3 Explain in detail Judgment and Adaptation of Training Load in sports training. 15
Q.4 What do you mean by recovery? Explain in detail relationship between load and recovery. 15

UNIT - III

- Q.5 What do you mean by Repetition Training Method? Explain in detail procedure and utility of Repetition Training Method in sports training. 15
Q.6 What is Weight Training Method? Explain in detail procedure and importance of weight training method in sports training. 15

UNIT - IV

- Q.7 Explain in detail types of plan and importance of planning in sports training. 15
Q.8 What do you mean by Training Cycle? Explain in detail structure of Macro Cycle. 15

UNIT - V

- Q.9 Compulsory. 10x2=20
- i) Explain the meaning of sports training.
 - ii) What is the importance of sports training? Explain.
 - iii) Explain in brief functions of science of training.
 - iv) What do you mean by training load? Explain.
 - v) Explain in brief factors of training load.
 - vi) Explain in brief causes of overload.
 - vii) Write a short note on continuous training method.
 - viii) What do you mean by Fartlek Training Method? Explain in brief.
 - ix) What do you mean by Planning? Explain.
 - x) What is Training Conception in sports training? Explain.

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Fundamental of Sports Training

समय-3 घंटे

कुल अंक - 80

निर्देश - कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। भाग 5 का प्रश्न न0 9 अनिवार्य है। भाग 1 से 4 में से एक प्रश्न चुनते हुए कोई चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

भाग-1

- प्र. 1 खेल प्रशिक्षण की परिभाषाओं का उल्लेख करें और खेल प्रशिक्षण के उद्देश्यों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 15
- प्र. 2 खेल प्रशिक्षण का लक्ष्य और विशेषताओं का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 15

भाग-2

- प्र. 3 खेल प्रशिक्षण में प्रशिक्षण भार का अनुमान और अनुकूलन का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 15
- प्र. 4 क्षतिपूर्ति से आपका क्या अभिप्राय है? क्षतिपूर्ति और भार के बीच के सम्बन्धों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 15

भाग-3

- प्र. 5 पुनर्आवृत्ति प्रशिक्षण प्रणाली से आपका क्या अभिप्राय है? खेल प्रशिक्षण में पुनर्आवृत्ति प्रशिक्षण प्रणाली की उपयोगिता और क्रियाविधि का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 15
- प्र. 6 भार प्रशिक्षण प्रणाली क्या है? खेल प्रशिक्षण में भार का महत्व और क्रियाविधि का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 15

भाग-4

- प्र. 7 खेलों में योजना का महत्व और प्रकारों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 15
- प्र. 8 प्रशिक्षण चक्र से आपका क्या अभिप्राय है? मैक्रो चक्र की संरचना का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 15

भाग-5

- प्र. 9 अनिवार्य। 10x2=20
- i) खेल प्रशिक्षण के अर्थ का उल्लेख करें।
- ii) खेल प्रशिक्षण का क्या महत्व है। उल्लेख करें।
- iii) प्रशिक्षण विज्ञान के कार्यों का संक्षिप्त में उल्लेख करें।
- iv) प्रशिक्षण भार से आपका क्या अभिप्राय है। उल्लेख करें।
- v) प्रशिक्षण भार के कारणों का संक्षिप्त में उल्लेख करें।
- vi) अतिभार के कारणों का संक्षिप्त में उल्लेख करें।
- vii) निरंतर प्रशिक्षण प्रणाली पर एक संक्षेप में टिप्पणी लिखें।
- viii) फार्टलेक प्रशिक्षण प्रणाली से आपका क्या अभिप्राय है। संक्षिप्त में वर्णन करें।
- ix) योजना से आपका क्या अभिप्राय है। उल्लेख करें।
- x) खेल प्रशिक्षण में प्रशिक्षण संकल्पना क्या है? उल्लेख करें।

M.P.Ed., Third Semester Examination, Dec 2016
Research Methodology

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions. Unit No. 1 is compulsory. Select four questions, one question from Unit II to V.

UNIT - I

- Q.1 Write short answer of the following: 10x2=20
- i) Meaning of Research
 - ii) Difference between fundamental and applied research
 - iii) Difference between critical and allied literature
 - iv) Write an example of reference writing
 - v) Explain the procedure of note taking
 - vi) Difference between questionnaires and inventories
 - vii) Name four psychological tests that are used in research of Physical Education.
 - viii) What is snow ball sampling technique?
 - ix) Write two statements of null hypothesis
 - x) Write two statements of alternative hypothesis

UNIT - II

- Q.2 Write notes on the following: 7¹/₂, 7¹/₂
- i) Nature of research in the physical education
 - ii) Social and Research criteria for the selection of research problem
- Q.3 Write notes on the following: 7¹/₂, 7¹/₂
- i) Problem areas of research in Physical Education
 - ii) Characteristics of good research

UNIT - III

- Q.4 How you can locate research material from different sources? 15
- Q.5 Write the steps of review of literature with all details. 15

UNIT - IV

- Q.6 Write notes on the following: 7¹/₂, 7¹/₂
- i) Write the different observation techniques used in the research
 - ii) Different Types of psychological tests
- Q.7 Write notes on the following: 7¹/₂, 7¹/₂
- i) Explain the technique of interview
 - ii) Sociometric Techniques

UNIT - V

- Q.8 Explain the meaning and types of sampling in detail. 15
- Q.9 Write notes on the following: 7¹/₂, 7¹/₂
- i) Characteristics in good hypothesis
 - ii) Sources of hypothesis

समय—3 घंटे

कुल अंक — 80

निर्देश — भाग 1 अनिवार्य है। भाग 2 से 5 तक एक-एक प्रश्न का चयन करें।

भाग—1

प्र. 1 निम्नलिखित के संक्षेप में उत्तर लिखें:

10X2=20

- i) अनुसंधान का अर्थ
- ii) मौलिक और अनुप्रयुक्त अनुसंधान के बीच अंतर
- iii) महत्वपूर्ण और संबद्ध साहित्य के बीच अंतर
- iv) संदर्भ लेखन का एक उदाहरण लिखें
- v) नोट लेने की प्रक्रिया की व्याख्या
- vi) प्रश्नावली और सूची के बीच अंतर
- vii) शारीरिक शिक्षा के अनुसंधान में इस्तेमाल होने वाले चार मनोवैज्ञानिक परीक्षण के नाम
- viii) स्नोबॉल नमूना तकनीक क्या है?
- ix) शून्य परिकल्पना के दो बयानों को लिखें
- x) वैकल्पिक परिकल्पना के दो बयानों को लिखें

भाग—2

प्र. 2 निम्नलिखित के उत्तर लिखें।

7^{1/2}, 7^{1/2}

- i) शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अनुसंधान की प्रकृति
- ii) अनुसंधान समस्या के चयन के लिए सामाजिक एवं अनुसंधान मानदंड

प्र. 3 निम्नलिखित के उत्तर लिखें।

7^{1/2}, 7^{1/2}

- i) शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अनुसंधान की समस्या के क्षेत्र
- ii) अच्छा शोध के अभिलक्षण

भाग—3

प्र. 4 आप अलग-अलग स्रोतों से अनुसंधान सामग्री कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

15

प्र. 5 साहित्य की समीक्षा के कदमों की सभी विवरण के साथ व्याख्या करें।

15

भाग—4

प्र. 6 निम्नलिखित के उत्तर लिखें।

7^{1/2}, 7^{1/2}

- i) अनुसंधान में इस्तेमाल होने वाली विभिन्न अवलोकन तकनीक लिखें
- ii) मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के विभिन्न प्रकार

प्र. 7 निम्नलिखित के उत्तर लिखें।

7^{1/2}, 7^{1/2}

- i) साक्षात्कार की तकनीक की व्याख्या लिखें
- ii) सोसियोमेट्रिक तकनीक

भाग—5

प्र. 8 नमूने का अर्थ और विस्तार से इसके प्रकार की व्याख्या करें।

15

प्र. 9 निम्नलिखित के उत्तर लिखें।

7^{1/2}, 7^{1/2}

- i) अच्छी परिकल्पना में लक्षण
- ii) परिकल्पना के सुत्र