

Paper ID and Roll No. To be filled in your answer book

Roll No.

B.P.E 3rd year -2016-17

SPORTS TRAINING, OFFICIATING AND COACHING

Time: 3 Hours

Total Marks: 80

(Attempt any five questions .)

(5X16 marks)

QUE.1) write the meaning and definition of sports training? Describe the importance of sports training in the field of physical education? खेल प्रशिक्षण का अर्थ परिभाषा बताइये? तथा खेल प्रशिक्षण का शारीरिक शिक्षा में महत्व बताइये?

QUE.2) write the meaning, types and principle of training Load? Training Load का अर्थ, प्रकार तथा सिद्धांत के बारे में विस्तार से बताइये?

QUE.3) what is the strength. Write about the Developing method of strength? शक्ति क्या है तथा शक्ति को विकसित करने के तरीके बताइये?

QUE.4) write the meaning and types of Endurance. Describe the Developing method of Endurance?

QUE.5) what do you mean by training cycle plans. Describe the Micro, Mesa and Macro? Training cycle plans से आप क्या समझते हो माइक्रो, मिजो और मेक्रो के बारे में विस्तार से बताइये?

QUE.6) write about the rules of any one game with diagram? किसी भी एक खेल मैदान का सचित्र वर्णन करते हुये उसके नियमों के बारे में विस्तार से बताइये?

1. Cricket 2. Volleyball 3. Football 4. Badminton

QUE.7) brief Describe the Qualities and duties of good coach and a good official? अच्छे कोच तथा अच्छे निर्णायक की विशेषताएँ व कर्तव्य का विस्तार से वर्णन करें?

QUE.8) draw the 400m standard Track with 2nd, 6th and 8th stagger? 400m standard Track का सचित्र वर्णन कीजिये व 2nd, 6th तथा 8th stagger को भी दर्शाए ?