

**B.A. (Physical Education) Sem – IV (CBCS - 2015 Course) : WINTER -  
2018**

**SUBJECT: FITNESS INSTRUCTOR**

Day: Saturday  
Date: 20/10/2018

**W-2018-0598**

Time: 10.00 A.M. TO 01.00 P.M.  
Max. Marks: 60

---

**N.B:**

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
  - 2) All question carry **EQUAL** marks.
- 

**Q.1** What are the different means of promotion of physical activity awareness? **(12)**

**OR**

Explain physical fitness components with suitable examples.

**Q.2** Write down the pros and cons of cardiovascular fitness training. **(12)**

**OR**

Explain skill related components and its significance.

**Q.3** Illustrate the application of FITT principle in strength training program. **(12)**

**OR**

What is flexibility? Write the factors affecting flexibility?

**Q.4** Describe the general guidelines for cardio vascular fitness program. **(12)**

**OR**

Illustrate the different strength training methods.

**Q.5** Write short note on (**ANY THREE**): **(12)**

- a) Physical activity
- b) Types of muscle contraction
- c) Remedial exercises for lower back pain
- d) Types of flexibility

\* \* \* \* \*

---

मराठी रूपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहेत.
- २) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पुर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ शारीरिक उपक्रम /हालचाल जाणीवेच्या प्रशिक्षणासाठी वापरण्यात येणाऱ्या निरनिराळ्या (१२)  
माध्यमांबद्दल लिहा.

किंवा

शारीरिक सुदृढतेचे घटक योग्य उदाहरणासह लिहा.

प्र.२ रुधिराभिसरण दमदारपणा प्रशिक्षणातील साधक व बाधक गोष्टी लिहा. (१२)

किंवा

कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता घटक लिहा व त्याची गरज व महत्त्व विशद करा.

प्र.३ ताकद प्रशिक्षण कार्यक्रमात एफ्. आय्. टी. टी. या तत्वाचे उपयोजन स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

लवचिकता म्हणजे काय? लवचिकतेवर परिणाम करणारे घटक लिहा.

प्र.४ रुधिराभिसरण दमदारपणा प्रशिक्षण कार्यक्रम आखणीसाठीच्या मार्गदर्शक तत्वांचे वर्णन करा. (१२)

किंवा

ताकद प्रशिक्षणाच्या विविध पद्धती स्पष्ट करा.

प्र.५ खालीलपैकी कोणत्याही तीन टीपा लिहा. (१२)

- अ) शारीरिक हालचाल/उपक्रम
- ब) स्नायु आंकुचनाचे प्रकार
- क) पाठीच्या दुखण्यावरील उपचारात्मक व्यायाम
- ड) लवचिकतेचे प्रकार

\* \* \* \* \*