

B.A. (Physical Education) Sem – IV (CBCS - 2015 Course) :
WINTER - 2017

SUBJECT: FITNESS INSTRUCTOR

Day : Wednesday
Date : 11/10/2017

W-2017-0483

Time: 02.00 PM TO 05.00 PM
Max. Marks: 60

N. B. :

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
 - 2) Figures to the right indicate **FULL** marks.
-

Q. 1 Describe the principles of physical training? (12)

OR

Explain the strategies to achieve the fitness goals. (12)

Q. 2 How to promote physical activity promotion of physical activity adherence? (12)
Discuss.

OR

Explain factors consider prior to physical activity. (12)

Q. 3 Explain methods of developing flexibility. (12)

OR

Discuss the trends in weight loss. (12)

Q. 4 What are the guidelines to be followed for prescribing exercise for adult? (12)

OR

Discuss the aspects to be considered while creating a strength training program. (12)

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

- a) Target Heart Rate
- b) FITT
- c) Benefits of Cardiorespiratory endurance exercise
- d) Write one exercise for each components of Health Related Physical Fitness

* * * * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न आवश्यक आहे.
- २) उजवीकडील अंक गुणांचा निर्देश करतात.

प्र.१ शारीरिक प्रशिक्षणाच्या तत्वांचे वर्णन करा. (१२)

किंवा

सुदृढतेचे ध्येय साध्य करण्यासाठीचे डावपेच स्पष्ट करा.

प्र.२ शारीरिक सक्रियतेला प्रोत्साहन कसे द्यायचे आणि शारीरिक सक्रियतेची सवय यावर चर्चा करा. (१२)

किंवा

शारीरिक सक्रियता सुरु करण्यापूर्वी लक्षात घ्यावयाचे घटक स्पष्ट करा.

प्र.३ लवचिकता विकासाच्या पध्दती स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

वेटलॉस मधील प्रवाहांची चर्चा करा.

प्र.४ तरुणांसाठी व्यायाम योजना करताना कोणत्या मार्गदर्शिकांचे अनुकरण करावे? (१२)

किंवा

ताकद प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करताना लक्षात घ्यावयाच्या घटकांची चर्चा करा.

प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)

- अ) टार्गेट हार्ट रेट
- ब) एफ.आय.टी.टी.
- क) रूधिराभिसरण दमदारपणा व्यायामाचे महत्त्व
- ड) आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढतेच्या प्रत्येक घटकासाठी एक व्यायाम

* * * *