

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION & SPORTS (B.P.E.S.)
B.P.E.S.Sem-IV : WINTER :- 2021
SUBJECT: FITNESS INSTRUCTOR

Day : Saturday
Date 12/2/2022

W-20940-2021

Time : 02:00 PM-05:00 PM
Max. Marks: 60

N. B. :

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

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

OR

Explain steps of exercise prescription with example. (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 Discuss one exercise session for normal individual. (12)

OR

Discuss the trends in weight loss. (12)

Q. 4 Discuss various factors that need to be considered while implementing a fitness program. (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) Types of Stretching
- b) FITT
- c) Exercise and Physical Activity
- d) Components of Health Related Physical Fitness.

* * * * *

मराठी रूपांतर

सूचना:

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

प्र.१ शारीरिक प्रशिक्षणाची तत्त्वे सोदाहरण स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

व्यायाम योजना करण्याच्या पायऱ्या उदाहरणासह 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 सामान्य व्यक्तीचे एक व्यायामसत्राची चर्चा करा. (१२)

किंवा

वेटलॉस मधील प्रवाहांची चर्चा करा.

प्र.४ सुदृढता कार्यक्रम राबविताना लक्षात घ्यावयाच्या घटकांची चर्चा करा. (१२)

किंवा

ताकद प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करताना लक्षात घ्यावयाच्या घटकांची चर्चा करा.

प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)

- अ) स्ट्रेचिंगचे प्रकार
- ब) एफ.आय.टी.टी (FITT)
- क) व्यायाम आणि शारीरिक सक्रियता
- ड) आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता घटक

* * * *