

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 9322

Unique Paper Code : 42553602

Name of the Paper : (SEC-4) Optional Sub: Exercise Prescription

Name of the Course : B.Sc. (Physical Education, Health Education and Sports) (CBCS), 2018

Semester : VI

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

### Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question paper consists of two parts A & B.
3. The student is required to attempt any **three** questions from **Part-A** and any **four** questions from **Part-B**.
4. **All** questions carry **5** marks in **Part A** and **all** questions carry **15** marks in **Part-B**.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

P.T.O.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. प्रश्नपत्र दो भागों में विभक्त है - भाग 'क' और भाग 'ख' ।
3. भाग 'क' से कोई तीन एवं भाग 'ख' से कोई चार प्रश्न करें ।
4. भाग 'क' के प्रत्येक प्रश्न पाँच एवम् भाग 'ख' के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं ।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

**Part - A (भाग - क)**

1. What are the benefits of exercise? (5)

व्यायाम के क्या लाभ हैं ?

2. List down the basis of exercise prescription for general population. (5)

सामान्य जनसंख्या के लिए व्यायाम नुस्खा के आधार की सूची दें ।

3. What is diabetes? (5)

मधुमेह क्या है ?

4. What is osteoporosis? (5)

ऑस्टोपोरोसिस क्या है ?

5. What do you mean by FITT? (5)

एफआईटीटी द्वारा तुम्हारा क्या मतलब है ?

**Part – B (भाग – ख)**

6. What are the difference between Exercise and Physical activity? (15)

व्यायाम और शारीरिक गतिविधि के बीच अंतर क्या है ?

7. What is physical fitness? Discuss the various components of physical fitness. (15)

शारीरिक दक्षता क्या है तथा शारीरिक दक्षता के विभिन्न कारक बताइए ।

8. Discuss the various guidelines for the preventions for heart related diseases. (15)

हृदय संबंधी रोगों के रोकथाम के लिए विभिन्न गाइडलाइन बताएं ।

9322

4

9. What is the importance of exercise prescription for Sportsperson? (15)

खिलाड़ी के लिए व्यायाम नुस्खा का क्या महत्व है ?

10. What are the steps to be followed for exercise prescription? (15)

व्यायाम नुस्खा के लिए किन सोपानों को आपने फोलो करना है ?