

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

L

Sr. No. of Question Paper : 3941

Unique Paper Code : 255205 ²⁴⁰³ ~~2402~~

Name of the Paper : Exercise Prescription for Health & Fitness

Name of the Course : **B.Sc. (PE, HE & S) (Hons) (NEP-UGCF-2022)**

Semester : IV (May/June 2026) DSC-12

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

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 and B**. Attempt any **3** questions from **Part-A** & any **3** questions from **Part-B**. The questions of **Part-A** shall carry **10** marks each and questions for **Part-B** shall carry **20** marks each.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. प्रश्न पत्र में दो भाग हैं, ए और बी। भाग-ए से कोई भी 3 प्रश्न और भाग-बी से कोई भी 3 प्रश्न हल करें। भाग-ए के प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक होंगे और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के 20 अंक होंगे।

PART A

1. What is the difference between Exercise and Physical Activity ?
2. Define Exercise and explain its benefits.
3. What is Body Composition?
4. Define the term Cardiorespiratory Fitness.
5. What is the significance of Medical Screening?

PART B

6. Discuss in detail the effect of sedentary lifestyle on the health of the older population.
7. Discuss the Scientific Basis of Exercise Prescription in detail.
8. Write a detailed note on FITT
9. Explain the procedure for administering a standardized test to measure the cardiorespiratory fitness.
10. What are the benefits of exercise participation in the older population and pregnancy?

P.T.O.

भाग A

1. व्यायाम और शारीरिक गतिविधि (Physical Activity) में क्या अंतर है?
2. व्यायाम को परिभाषित करें और इसके लाभ बताएं।
3. बॉडी कंपोज़िशन क्या है?
4. कार्डियोरेस्पिरटरी फिटनेस को परिभाषित कीजिए।
5. मेडिकल स्क्रीनिंग का महत्व क्या है?

भाग B

6. वृद्ध आबादी में निष्क्रिय जीवनशैली के स्वास्थ्य पर प्रभाव पर विस्तार से चर्चा कीजिए।
7. व्यायाम प्रिस्क्रिप्शन का वैज्ञानिक आधार विस्तार से समझाइए।
8. FITT सिद्धांत पर विस्तृत नोट लिखिए।
9. कार्डियोरेस्पिरटरी फिटनेस मापने के लिए मानकीकृत परीक्षण देने की प्रक्रिया समझाइए।
10. वृद्ध जनसंख्या और गर्भावस्था में व्यायाम में भाग लेने के क्या लाभ हैं?