

Total No. of Printed Pages: 3

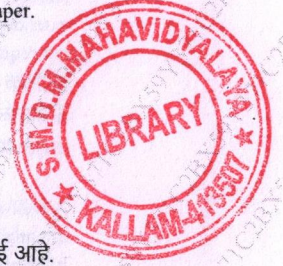
SUBJECT CODE NO: - ANP-1976
FACULTY OF HUMANITIES
B.A (NEP) (P-2024) S.Y Sem III
Examination November / December 2025
Physical Education (Physical Conditioning)

[Time: 1:00 Hours]**[Max. Marks: 30]**

N. B

Please check whether you have got the right question paper.

1. All questions are compulsory.
2. Use black and blue pen only.
3. Use pencil for diagrams.
4. Use of any sign, attracting attentions is prohibited.
१. सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
२. फक्त काळ्या आणि निळ्या पेनचा वापर करा.
३. आकृत्यांसाठी पेन्सिलचा वापर करा.
४. लक्ष वेधून घेणाऱ्या कोणत्याही चिन्हाचा वापर करण्यास मनाई आहे.



Q1 Fill in blanks / multiple choice questions (All Attempt)

10

रिकाम्या जागा भरा / बहुपर्यायी प्रश्न (सर्व अनिवार्य)

1. Which of the following best defines physical conditioning?
 - a) A short-term exercise program focused only on weight loss
 - b) A systematic approach to improving physical fitness through structured training
 - c) Only cardiovascular exercises performed daily
 - d) Stretching exercises done before sports activities

खालीलपैकी कोणते शारीरिक स्थितीची सर्वोत्तम व्याख्या करते?

- अ) केवळ वजन कमी करण्यावर लक्ष केंद्रित करणारा अल्पकालीन व्यायाम कार्यक्रम
- ब) संरचित प्रशिक्षणाद्वारे शारीरिक तंदुरुस्ती सुधारण्यासाठी एक पद्धतशीर दृष्टिकोन
- क) दररोज केले जाणारे फक्त हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी व्यायाम
- ड) क्रीडा क्रियाकलापांपूर्वी केले जाणारे स्ट्रेचिंग व्यायाम

2. The four primary components of physical conditioning are strength, cardiovascular fitness, _____ and endurance.

शारीरिक स्थितीचे चार प्राथमिक घटक म्हणजे ताकद, हृदयाभिसरणसंबंधी तंदुरुस्ती,
 _____ आणि सहनशक्ती.

3. Which of the following is a primary benefit of flexibility training?

- a) Increased muscle mass and strength
- b) Improved range of motion and reduced risk of injury
- c) Enhanced cardiovascular endurance
- d) Greater bone density

लवचिकता प्रशिक्षणाचा खालीलपैकी कोणता प्राथमिक फायदा आहे?

- अ) स्नायूंचे वस्तुमान आणि ताकद वाढणे
- ब) हालचालींची श्रेणी सुधारणे आणि दुखापतीचा धोका कमी होणे
- क) हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी सहनशक्ती वाढवणे
- ड) हाडांची घनता वाढवणे

4. Aerobic conditioning utilizes _____ to produce energy and can be sustained for extended periods, while anaerobic conditioning relies on energy systems that do not require it.

एरोबिक कंडिशनिंगमध्ये _____ ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी वापरली जाते आणि ती दीर्घकाळ टिकू शकते, तर अॅनारोबिक कंडिशनिंग अशा ऊर्जा प्रणालीवर अवलंबून असते ज्यांना त्याची आवश्यकता नसते.

5. A well-designed training program should include which of the following phases?

- a) Only the competition phase
- b) Preparatory, competitive, and transition phases
- c) Continuous high-intensity training without rest periods
- d) Random exercises with no specific structure

एका सुव्यवस्थित प्रशिक्षण कार्यक्रमात खालीलपैकी कोणते टप्पे समाविष्ट असले पाहिजेत?

- अ) फक्त स्पर्धा टप्पा
- ब) तयारी, स्पर्धात्मक आणि संक्रमण टप्पे
- क) विभ्रंती कालावधीशिवाय सतत उच्च तीव्रतेचे प्रशिक्षण
- ड) विशिष्ट संरचनेशिवाय यादृच्छिक व्यायाम



Q2 Attempt any four questions of the following.

20

1. Write information about why physical condition is essential for sports performance and general health?
2. Write information with examples about how aerobic conditioning increases the body's performance ?
3. Write information about the process of short-term and long-term training?
4. Write your opinion on why flexibility is important for preventing injuries and for movement efficiency.
5. Write information about what are the five primary components of physical conditioning to build physical performance?
6. Describe the three energy systems (ATP-PC, glycolytic, oxidative)?

खालीलपैकी कोणतेही चार प्रश्न सोडवा.

१. शारीरिक स्थिती ही क्रीडा कामगिरी आणि सामान्य आरोग्यासाठी का आवश्यक आहे ह्याविषयी माहीती लिहा?
२. एरोबिक कंडिशनिंगमुळे शरीराची कार्यक्षमता कशी वाढते त्याविषयी उदाहरणासह माहीती लिहा?

३. अल्पकालीन आणि दीर्घकालीन प्रशिक्षणाच्या प्रक्रियेविषयी माहीती लिहा?
४. दुखापती रोखण्यासाठी आणि हालचालींच्या कार्यक्षमतेसाठी लवचिकता का महत्त्वाची आहे हयाविषयी आपले अभिप्राय लिहा ?
५. शारीरिक कार्यक्षमता निर्माण करण्यासाठी शारीरिक कंडिशनिंगचे पाच प्राथमिक घटक कोणते आहेत त्याविषयी माहीती लिहा?
६. तीन ऊर्जा प्रणाली (एटीपी-पीसी, ग्लायकोलिटिक, ऑक्सिडेटिव्ह) हयाविषयी वर्णन करा?

