

(i) Printed Pages : 4

Roll No. ....

(ii) Questions : 7

Sub. Code :

1	1	0	1	3
---	---	---	---	---

Exam. Code :

5	0	0	3
---	---	---	---

NEP U.G. Common-Skill Enhancement Course 3rd Semester  
(2125)

### PHYSICAL EDUCATION

Paper : Gym Training and Management (In All Mediums)

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 45

- Note :— (1) Question Number 1 is compulsory and is of 15 marks.  
(2) Attempt any *three* questions from Units I to III, selecting *one* question from each Unit. Each question is of 10 marks.

1. Attempt any *five* questions out of the following :

- (i) Define 'Gym Training'.
- (ii) What do you mean by isokinetic muscular contraction? Explain with examples.
- (iii) Why is it important to have a shower room in a fitness centre?
- (iv) What do you mean by aerobic exercises?
- (v) Differentiate between micro and macro nutrients.
- (vi) What does 'FITT' stand for with regard to fitness?
- (vii) What do you mean by a training load? 5×3=15

#### UNIT—I

2. Explain the aim and objectives of gym training. 10
3. Explain the structure and functions of skeletal muscles with the help of a diagram. 10

## UNIT—II

4. Make a list of the key considerations for the construction of a gym or fitness centre. 10
5. What points should be kept in mind for the maintenance of gym equipment and facilities like multi station machines, treadmill, and weight training equipment? 10

## UNIT—III

6. Define strength. Explain any two methods of strength development. 10
7. What do you mean by nutrition? Explain the role of nutrition in weight management. 10

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- (1) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है और 15 अंकों का है।  
(2) यूनिट I से III तक किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए, प्रत्येक यूनिट में से एक प्रश्न चुनिए। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

1. निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए :
  - (i) 'जिम प्रशिक्षण' को परिभाषित कीजिए।
  - (ii) समगतिज पेशीय संकुचन से आप क्या समझते हैं? उदाहरणों सहित समझाइए।
  - (iii) फिटनेस सेंटर में स्नानघर होना क्यों जरूरी है?
  - (iv) एरोबिक व्यायाम से आप क्या समझते हैं?
  - (v) सूक्ष्म और स्थूल पोषक तत्वों में अंतर बताइए।
  - (vi) फिटनेस के संदर्भ में 'FITT' का क्या अर्थ है?
  - (vii) प्रशिक्षण भार से आप क्या समझते हैं? 5×3=15

## ਯੂਨਿਟ—I

2. ਜਿਮ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਕੇ ਉਦੇਸ਼ਯ ਔਰ ਲਕਸ਼ਯੋਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ। 10
3. ਕੰਕਾਲ ਕੀ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ਿਯੋਂ ਕੀ ਸੰਰਚਨਾ ਔਰ ਕਾਰਯੋਂ ਕੋ ਏਕ ਆਰੇਖ ਕੀ ਸਹਾਯਤਾ ਸੇ ਸਮਝਾਝਏ। 10

## ਯੂਨਿਟ—II

4. ਜਿਮ ਯਾ ਫਿਟਨੇਸ ਸੇਂਟਰ ਕੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕੇ ਲਿਏ ਪ੍ਰਮੁਖ ਬਾਤੋਂ ਕੀ ਸੂਚੀ ਬਨਾਝਏ। 10
5. ਮਲਟੀ-ਸਟੇਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨੋਂ, ਟ੍ਰੇਡਮਿਲ ਔਰ ਮਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਉਪਕਰਣੋਂ ਜੈਸੇ ਜਿਮ ਉਪਕਰਣੋਂ ਔਰ ਸੁਵਿਧਾਔਂ ਕੇ ਰਖਰਖਾਵ ਕੇ ਲਿਏ ਕਿਨ ਬਾਤੋਂ ਕਾ ਧਯਾਨ ਰਖਨਾ ਚਾਹਿਏ? 10

## ਯੂਨਿਟ—III

6. ਸ਼ਕਤਿ ਕੋ ਪਰਿਮਾਸ਼ਿਤ ਕੀਜ਼ਿਏ। ਸ਼ਕਤਿ ਵਿਕਾਸ ਕੀ ਕਿਨ੍ਹੀਂ ਦੋ ਵਿਧਿਯੋਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ। 10
7. ਪੋਸ਼ਣ ਸੇ ਆਪ ਕਯਾ ਸਮਝਤੇ ਹੈਂ? ਮਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੇਂ ਪੋਸ਼ਣ ਕੀ ਮੂਮਿਕਾ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ। 10

## (ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- (1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ 15 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।

(2) ਯੂਨਿਟ I ਤੋਂ III ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚੁਣ ਕੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ :
  - (i) 'Gym ਸਿਖਲਾਈ' ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
  - (ii) ਆਈਸੋਕਾਇਨੇਟਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੰਕੁਚਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ।

(iii) ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਵਰ ਰੂਮ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

(iv) ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

(v) ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਮੈਕਰੋ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਕਰੋ।

(vi) ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ 'FITT' ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?

(vii) ਸਿਖਲਾਈ ਭਾਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 5×3=15

### ਯੂਨਿਟ-I

2. Gym ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲਕਸ਼ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10
3. ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਿੰਜਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

### ਯੂਨਿਟ-II

4. Gym ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। 10
5. ਮਲਟੀ ਸਟੇਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਉਪਕਰਣ ਵਰਗੇ Gym ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? 10

### ਯੂਨਿਟ-III

6. ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10
7. ਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10