

Total No. of Pages : 12

Serial No. of OMR Sheet : .

Code : 333221

**B.A. / B.Sc. / B. Com. NEP UG (Third Semester)**  
**All Courses (Main / Professional) Examination, 2025-26**  
**AMDC : Physical Education & Sports Management**

Roll Number (in figures) ।

अनुक्रमांक (अंकों में)

Roll Number (in words)

अनुक्रमांक (शब्दों में) →

Signature of Candidate

(अभ्यर्थी के हस्ताक्षर) ✓

Signature of Invigilator .

(कक्ष निरीक्षक के हस्ताक्षर)

Time : 1 Hour

समय : 1 घण्टा

Marks : 70

पूर्णांक : 70

**DO NOT OPEN THE BOOKLET UNTIL, YOU ARE ASKED TO DO SO**

जब तक कहा न जाये प्रश्न पुस्तिका न खोले

**IMPORTANT INSTRUCTIONS**

**महत्वपूर्ण निर्देश**

1. This booklet contains 35 (thirty five) questions with 4 (four) options. Each question is of 2 (two) mark and there shall be no negative marking.
2. Fill your Roll Number, Subject Code, Name of the Center, Subject Name and Name of the Program clearly and neatly in your OMR answer sheet. It is also compulsory to fill your Roll Number and OMR sheet number on your question booklet.
3. Please maintain perfect silence and discipline by observing COVID-19 SOP's in the examination hall. Any conversation, gesticulation, disturbance and use of unfair means will lead to the cancellation of candidature of the candidate.
4. Each question has four expected answers/options, ie. (A), (B), (C), (D) (out of these options only one is correct).
5. Before filling the OMR answer sheet, kindly read the instructions mentioned on the OMR answer sheet and follow the same.
6. In case of any discrepancy in the English and Hindi versions of Questions/Answers, English version will be taken as final.

1. इस प्रश्न-पत्र पुस्तिका में कुल 35 (पैंतीस) प्रश्न हैं, जिनके 4 (चार) विकल्प हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 (दो) अंक का है तथा किसी प्रश्न में भी नेगेटिव मार्किंग नहीं होगी।
2. ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक पर अपना अनुक्रमांक, विषय कोड, केन्द्र का नाम, विषय का नाम एवं प्रोग्राम का नाम स्वच्छ एवं स्पष्ट रूप में भरें। इसके साथ-साथ प्रश्न-पत्र पुस्तिका में अपना अनुक्रमांक एवं ओ.एम. आर. उत्तर-पत्रक संख्या अंकित करना आवश्यक है।
3. कृपया परीक्षा-कक्ष में पूर्ण रूप से कोविड-19 प्रोटोकॉल का पालन सुनिश्चित करते हुए शांति एवं अनुशासन बनाये रखें। परीक्षा-कक्ष में किसी भी तरह का वार्तालाप, हलचल, कानाफूसी या अनुचित साधनों का प्रयोग करने पर अभ्यर्थी की परीक्षा निरस्त कर दी जायेगी।
4. प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर/विकल्प दिये गये हैं, (A), (B), (C), (D) इनमें से एक ही सही उत्तर है।
5. उत्तर-पत्रक पर प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक के निर्देशों को अवश्य पढ़ें एवं उनका अनुपालन करें।
6. यदि अंग्रेजी और हिन्दी संस्करण के प्रश्नों/उत्तरों में कोई विसंगति हो तो अंग्रेजी संस्करण अंतिम माना जायेगा।

01. Osteoporosis is caused by a deficiency of

(a) Vitamin A

(b) Vitamin B

(c) Vitamin C

(d) Vitamin D

ऑस्टियोपोरोसिस किसकी कमी से होता है

(a) विटामिन-ए

(b) विटामिन-बी

(c) विटामिन-सी

(d) विटामिन-डी

02. Full form of B.M.R. is

(a) Basal Metabolic Rate

(b) Body Mass Ratio

(c) Bone Mass Ratio

(d) Basal Mass Ratio

बी.एम.आर. का फुल फॉर्म है

(a) बेसल चयापचय दर

(b) शारीरिक द्रव्यमान अनुपात

(c) अस्थि द्रव्यमान अनुपात

(d) बेसल द्रव्यमान अनुपात

03. Excessive bleeding from an injury is due to deficiency of

(a) Vitamin A

(b) Vitamin B

(c) Vitamin K

(d) Vitamin E

किसी चोट से अत्यधिक रक्तस्राव किसकी कमी के कारण होता है?

(a) विटामिन ए

(b) विटामिन बी

(c) विटामिन के

(d) विटामिन ई

04. Name of the Disease due to deficiency of Vitamin 'D' is?

(a) Night blindness

(b) Urinary stone

(c) Rickets

(d) Beri-beri

(2)

विटामिन 'डी' की कमी से होने वाले रोग का नाम है?

- (a) रतौंधी (b) मूत्र पथरी  
(c) रिकेट्स (d) बेरी-बेरी

05. What type of sports injury is characterized by the stretching or tearing of a muscle or tendon?

- (a) Sprain (b) Strain ✓  
(c) Contusion (d) Fracture

किस प्रकार की खेल चोट में मांसपेशियों या टेंडन में खिंचाव या टूटन होती है?

- (a) स्प्रेन (b) स्ट्रेन  
(c) कोन्तुजन (d) फेक्चर

06. Which component of physical fitness involves the ability to perform repeated muscle Contractions over an extended period?

- (a) Muscular strength ✓ (b) Power  
(c) Flexibility ✗ (d) Muscular endurance

शारीरिक फिटनेस के किस घटक में विस्तारित अवधि में बार-बार मांसपेशियों के संकुचन करने की क्षमता शामिल होती है?

- (a) मांसपेशियों की ताकत (b) शक्ति  
(c) लचीलापन (d) मांसपेशियों की सहनशक्ति

07. What is the term for the range of motion around a joint or a group of joints?

- (a) Muscular endurance (b) Flexibility ✓  
(c) Balance (d) Power

किसी जोड़ या जोड़ों के समूह के चारों ओर गति की सीमा को क्या कहते हैं?

- (a) मांसपेशियों की सहनशक्ति (b) लचीलापन  
(c) संतुलन (d) शक्ति

08. How many Calories do we get from 1 gram of carbohydrates?

- (a) 3cal (b) 7 cal  
(c) 9.1 cal (d) 4 cal

1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट से हमें कितनी कैलोरी मिलती है?

- (a) 3 कैलोरी (b) 7 कैलोरी  
(c) 9.1 कैलोरी (d) 4 कैलोरी

09. Presence of which element differentiates protein from fats and carbohydrates?

- (a) Carbon (b) Hydrogen  
(c) Nitrogen (d) Oxygen

किस तत्व की उपस्थिति प्रोटीन को वसा और कार्बोहाइड्रेट से अलग करती है?

- (a) कार्बन (b) हाइड्रोजन  
(c) नाइट्रोजन (d) ऑक्सीजन

10. The word hygiene has been derived from ..... word Hygeia.

- (a) Latin (b) Greek  
(c) American (d) None of these

स्वच्छता शब्द की उत्पत्ति ..... शब्द हाइजिया से हुई है।

- (a) लैटिन (b) ग्रीक  
(c) अमेरिकी (d) इनमें से कोई नहीं

(4)

11. The Hygiene is derived from the Hygeia which means

- (a) Name of place (b) name of an animal  
(c) name of a monument (d) Name of a Greek Goddess ✓

हाइजीन हाइजिया से बना है जिसका अर्थ है

- (a) स्थान का नाम (b) एक जानवर का नाम  
(c) एक स्मारक का नाम (d) एक ग्रीक देवी का नाम

12. If your BMI is less than 18.5 then you fall on then you are

- (a) Under weight ✓ (b) normal weight  
(c) Over weight (d) Obese

यदि आपका बीएमआई 18.5 से कम है तो आप किसमें आते हैं?

- (a) कम वजन (b) सामान्य वजन  
(c) अधिक वजन (d) मोटापा

13. Body Mass Index is calculated by the Formulae?

- (a)  $\text{Weight (Kg)/Height(Metres)}^2$  ✓ (b)  $\text{Weight (Kg)}^2/\text{Height(Metres)}$   
(c)  $\text{Weight (Kg)/Height(Metres)}^3$  (d)  $\text{Weight (Kg)/Height (Metres)}$

बॉडी मास इंडेक्स की गणना सूत्र द्वारा की जाती है?

- (a) वजन (किलो)/ऊंचाई (मीटर)<sup>2</sup> (b) वजन (किलो)<sup>2</sup>/ऊंचाई (मीटर)  
(c) वजन (किलो)/ऊंचाई (मीटर)<sup>3</sup> (d) वजन (किलो)/ऊंचाई (मीटर)

14. The body's ability to change direction at speed is called

- (a) Speed (b) Muscular power  
(c) Agility ✓ (d) Co-ordination

शरीर की गति से दिशा बदलने की क्षमता कहलाती है

(a) गति

(c) चपलता

(a) मांसपेशियों की शक्ति

(d) समन्वय

15. The ability of the muscle to contract forcefully for quickest possible time is called as

(a) Strength

(c) Speed

(b) Power ✓

(d) Agility

मांसपेशियों की तीव्रतम संभव समय तक बलपूर्वक संकुचन करने की क्षमता को क्या कहा जाता है?

(a) ताकत

(c) गति

(b) शक्ति

(d) चपलता

16. A fracture in which the bone breaks diagonally is called a \_\_\_\_\_ fracture.

(a) Greenstick

(c) Oblique

(b) Impacted

(d) Transverse

जिस फ्रैक्चर में हड्डी तिरछे टूटती है उसे ..... फ्रैक्चर कहा जाता है।

(a) ग्रीनस्टिक

(c) तिरछा

(b) इम्पैक्टड

(d) अनुप्रस्थ

17. Glucose, sucrose and Maltose are :

(a) Simple carbohydrate

(c) fats

(b) complex carbohydrate ✓

(d) Minerals

(6)

ग्लूकोज, सुक्रोज और माल्टोज हैं:

(a) सरल कार्बोहाइड्रेट

(b) जटिल कार्बोहाइड्रेट

(c) वसा

(d) खनिज

18. This provides the greatest energy value per gram of nutrient

(a) protein

(b) fat

(c) carbohydrate

(d) water

यह प्रति ग्राम पोषक तत्व का उच्चतम उर्जा मूल्य प्रदान करता है?

(a) प्रोटीन

(b) वसा

(c) कार्बोहाइड्रेट

(d) पानी

19. Night blindness is caused due to the deficiencies of \_\_\_\_\_

(a) vitamin A ✓

(b) vitamin B

(c) vitamin C

(d) vitamin E

रतौंधी ..... की कमी के कारण होती है।

(a) विटामिन ए

(b) विटामिन बी

(c) विटामिन सी

(d) विटामिन ई

20. Goitre and the enlarged thyroid gland are mainly diagnosed in patients with deficiencies of which of the following minerals?

(a) Iron

(b) Iodine ✓

(c) Calcium

(d) Phosphorus

घेंघा और बढ़े हुए थायरॉयड ग्रंथि का निदान दान मुख्य रूप से निम्नलिखित में से किस खनिज की कमी वाले रोगियों में किया जाता है?

- (a) लोहा (b) आयोडीन  
(c) कैल्शियम (d) फास्फोरस

21. Which therapeutic modality involves application of Ice for rehabilitation purposes?

- (a) Cryotherapy (b) wax bath  
(c) Ultrasound (d) Compression therapy

किस चिकित्सीय पद्धति में पुनर्वास उद्देश्यों के लिए बर्फ का प्रयोग शामिल है?

- (a) क्रायोथेरेपी (b) मोम स्नान  
(c) अल्ट्रासाउंड (d) संपीडन चिकित्सा

22. Golfer's Elbow is also known as?

- (a) Lateral epicondylitis (b) Medial epicondylitis  
(c) anterior epicondylitis (d) posterior epicondylitis

गोल्फर्स एल्बो के नाम से भी जाना जाता है

- (a) लेटरल एपिकॉन्डिलाइटिस (b) मेडियल एपिकॉन्डिलाइटिस  
(c) पूर्वकाल एपिकॉन्डिलाइटिस (d) पोस्टोरियर एपिकॉन्डिलाइटिस

23. What is the other name of Jumper's Knee

- (a) patellar tendinitis (b) anterior epicondylitis  
(c) Lateral epicondylitis (d) medial epicondylitis

जम्पर घुटने का दूसरा नाम क्या है?

- (a) पटेला टेंडिनाइटिस (b) पूर्ववर्ती एपिकॉन्डिलाइटिस  
(c) पार्श्व एपिकॉन्डिलाइटिस (d) मध्य एपिकॉन्डिलाइटिस

24. Which among the following is not correctly matched

- (a) ATP-PC system-Phosphogen system  
(b) Anaerobic glycolysis- Lactic acid system  
(c) ATPase- Enzymes  
(d) Oxygen System-Anaerobic system

निम्नलिखित में से कौन सा सही सुमेलित नहीं है?

- (a) एटीपी-पीसी प्रणाली-फॉस्फोजन प्रणाली  
(b) अवायवीय ग्लाइकोलाइसिस-लैक्टिक अम्ल प्रणाली  
(c) एटीपीएज-एंजाइम  
(d) ऑक्सीजन प्रणाली-अवायवीय प्रणाली

25. Concussion is injury related to

- (a) Ankle (b) Head  
(c) Knee (d) Shoulder

कन्कशन किससे संबंधित चोट है?

- (a) टखने (b) सिर  
(c) घुटने (d) कंधे

26. Pyknic is one of body type as classified by

- (a) William Sheldon (b) Earnest Kretchmer  
(c) Charles Bucher (d) Edward L. Thorndike

पथेक्कक शरीर के प्रकारों में से एक है, जैसा कि निम्नलिखित द्वारा वर्गीकृत किया गया है :

- (a) विलियम शेल्डन (b) अर्नेस्ट क्रेचमर  
(c) चार्ल्स बुचर (d) एडवर्ड एल. थार्नडाइक

27. The term efflurage is concerned with

- (a) Training (b) Coaching  
(c) Exercising (d) Massage

एफ्लुरेज शब्द का संबंध है

- (a) प्रशिक्षण (a) कोचिंग  
(c) व्यायाम (d) मालिश

28. The Bruising of skin and underlying tissue of the body part due to a direct blow is called

- (a) Strain (b) Sprain  
(c) Contusion (d) Laceration

सीधे प्रहार के कारण शरीर के किसी अंग की त्वचा और अंतर्निहित ऊतक में होने वाली चोट को कहते हैं

- (a) खिंचाव (b) मोच  
(c) चोट (d) घाव

29. Which among the following is not an objective of health Education

- (a) Informing people (b) guiding into action  
(c) Optimizing people (d) Motivating people ✓

निम्नलिखित में से कौन सा स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य नहीं है?

- (a) लोगों को सूचित करना (b) कार्रवाई के लिए मार्गदर्शन करना  
(c) लोगों का अनुकूलन करना (d) लोगों को प्रेरित करना

30. Protein involved in muscle contraction is

- (a) Actin (b) Myosin  
(c) Both (a) and (b) (d) None of Above

पेशी संकुचन में शामिल प्रोटीन है

- (a) एक्टिन (b) मायोसिन  
(b) (a) और (b) दोनों (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

31. Endomorph is a body type given by

- (a) Sheldon (b) Bucher  
(c) Johnson (d) Thorndike

एंडोमॉर्फ एक शारीरिक प्रकार है जो दिया गया है

- (a) शेल्डन (b) बुचर  
(c) जॉनसन (d) थॉर्नडाइक

32. The therapeutic modalities comprising of application of Hot and cold is known as

- (a) Wax bath (b) Cryotherapy  
(c) Contrast Bath (d) Hydro-collator -pack

गर्म और ठंडे के प्रयोग से युक्त चिकित्सीय पद्धतियों को कहा जाता है

- (a) वैक्स बाथ (b) क्रायोथेरेपी  
(c) कंट्रास्ट बाथ (d) हाइड्रो-कोलेटर-पैक

33. Which among the following is a category of electrotherapy.

(a) Moist Hot- packs

(b) Wax bath

(c) Cryotherapy

(d) Infrared rays

निम्नलिखित से कौन सी इलेक्ट्रोथेरेपी की एक श्रेणी है?

(a) नम हॉट-पैक

(b) वैक्स बाथ

(c) क्रायोथेरेपी

(d) इन्फ्रारेड किरणें

34. What is the full form of ORT

(a) Oral rehydration therapy

(b) oral recovery therapy

(c) Oral response therapy

(d) Oral reactive therapy

ORT का पूर्ण रूप क्या है?

(a) ओरल रिहाइड्रेशन थेरेपी

(b) ओरल रिकवरी थेरेपी

(c) ओरल रिस्पॉन्स थेरेपी

(d) ओरल रिएक्टिव थेरेपी

35. Which injury involves the dislodgement of a bone from its normal position within a joint.

(a) Fracture

(b) Dislocation

(c) Sprain

(d) strain

कौन सी चोट किसी जोड़ में हड्डी के अपने सामान्य स्थान से खिसकने से संबंधित होती है?

(a) फ्रैक्चर

(b) डिस्लोकेशन

(c) मोच

(d) खिंचाव

\*\*\*\*\*