



**शारीरिक शिक्षा विभाग
राजस्थान विश्वविद्यालय
जयपुर**

**शारीरिक शिक्षा में बी.पी.एड. कोर्स के
लिए
परीक्षा की योजना और पाठ्यक्रम का
विवरण
I और II सेमेस्टर सत्र २०२४-२५
III और IV सेमेस्टर सत्र २०२५-२६**

बी.पी.एड. के लिए विनियम और मॉडल पाठ्यक्रम

संरचना के दिशानिर्देश।

दो साल का कार्यक्रम (चार सेमेस्टर) (सीबीसीएस)

यदि विश्वविद्यालय चैट आधारित वीडू प्रणाली से संबद्ध है, तो (जीबीसीएस) यूजीसी द्वारा अनुमोदित और परिचालित है। निम्नलिखित पाठ्यक्रम ढांचे में दिए गए क्रेडिट घंटों को प्रत्येक स्कूली गतिविधि/पाठ्यक्रम के लिए उल्लिखित शिक्षण के घंटों के साथ विचार करने की आवश्यकता है)

(यदि विश्वविद्यालय या संबद्ध निकाय ने अभी तक सीबीसीएस को नहीं अपनाया है, तो पाठ्यक्रम के लिए उल्लिखित शिक्षण के घंटों पर ही विचार किया जाएगा, शिक्षण घंटों में क्रेडिट को नजरअंदाज किया जा सकता है)

प्रस्तावना: बैचलर ऑफ फिजिकल एजुकेशन (बी.पी. एड.) दो साल (चार सेमेस्टर चॉइस बेस्ड क्रेडिट सिस्टम प्रोग्राम एक पेशेवर कार्यक्रम है जिसका उद्देश्य कक्षा VI से X में शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों को तैयार करना और कक्षा XI और XII में शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों का संचालन करना है।

बी.पी.एड. कार्यक्रम को बचपन के अध्ययन, शारीरिक शिक्षा के सामाजिक संदर्भ, विषय ज्ञान, शैक्षणिक ज्ञान को एकीकृत करने के लिए डिज़ाइन किया जाएगा। फिजिकल एफ और संचार कौशल का उद्देश्य। कार्यक्रम में अनिवार्य और वैकल्पिक के अलावा व्यावहारिक पाठ्यक्रम और अनिवार्य स्कूल इंटरनशिप शामिल हैं।

बी.पी.एड. पात्रता :

प्रवेश: एनसीटीई मानदंडों और मानकों के अनुसार पात्रता और प्रवेश प्रक्रिया

बी.पी.एड. 2. अवधि:

B.P.Ed कार्यक्रम दो शैक्षणिक वर्षों यानी चार सेमेस्टर की अवधि का होगा। हालाँकि, छात्रों को कार्यक्रम की आवश्यकताओं को पूरा करने की अनुमति दी जाएगी। कार्यक्रम में प्रवेश की तारीख से अधिकतम तीन वर्ष के भीतर

B.P.E.d. 3. सीबीसीएस प्रणाली:

सभी कार्यक्रम चाँइस बेस्ड क्रेडिट सिस्टम (सीबीसीएस) पर चलेंगे, जो छात्रों की जरूरतों के अनुरूप विकसित किया गया एक दुखद निर्देशात्मक पैकेज है, ताकि स्कूली शिक्षा के लिए उदारीकरण और वैश्वीकरण के आलोक में उच्च शिक्षा में विकास और उससे अपेक्षित गुणवत्ता आश्वासन के साथ तालमेल रखा जा सके।

बी.पी.एड 4. कोर्स:

कोर्स शब्द जिसे आमतौर पर पॉपर्स कहा जाता है, एक कार्यक्रम का एक घटक है। सभी पाठ्यक्रमों को समान महत्व देने की आवश्यकता नहीं है। पाठ्यक्रमों को सीखने के उद्देश्यों और सीखने के परिणामों को परिभाषित करना चाहिए। एक पाठ्यक्रम को व्याख्यान/ट्यूटोरियल/प्रयोगशाला कार्य क्षेत्र कार्य/आउटरीच गतिविधियों परियोजना कार्य व्यावसायिक प्रशिक्षण/वाइवा/सेमिनार/टर्म पेपर/असाइनमेंट/प्रस्तुतीकरण/स्व-अध्ययन आदि या इनमें से कुछ के संयोजन को शामिल करने के लिए डिज़ाइन किया जा सकता है।

बी.पी.एड. 5. कार्यक्रम के पाठ्यक्रम:

बी.पी.एड. कार्यक्रम में कई पाठ्यक्रम शामिल हैं, "पाठ्यक्रम" शब्द का प्रयोग कार्यक्रम की विषय-वस्तु के तार्किक भाग को इंगित करने के लिए किया जाता है और यह निश्चित रूप से "पेपर" के विषय-वस्तु के समतुल्य है, जिसका अर्थ है। इसके लिए सुझाए गए विभिन्न श्रेणियों के पाठ्यक्रम निम्नलिखित हैं:

लिखित:

1. मुख्य पाठ्यक्रम:
2. ऐच्छिक पाठ्यक्रम:

अभ्यास:

शिक्षण पद्धतियाँ:

बी.पी.एड.6. सेमेस्टर:

एक शैक्षणिक वर्ष को दो सेमेस्टर में विभाजित किया गया है प्रत्येक सेमेस्टर में 100 वास्तविक शिक्षण दिनों के बराबर 17-20 सप्ताह का शैक्षणिक कार्य होगा। विषम सेमेस्टर मई/जून से नवंबर/दिसंबर तक और सम सेमेस्टर नवंबर दिसंबर से मई/जून तक निर्धारित किया जा सकता है। संस्था को एक सप्ताह में कम से कम 36 कार्य घंटे (लाइव या सप्ताह में छह दिन) काम करना होगा।

बी.पी.एड.7. काम कर दिन (Number of Working Days)

प्रवेश और परीक्षा प्रक्रियाओं आदि को छोड़कर प्रति वर्ष कम से कम 200 कार्य दिवस होने चाहिए।

बी.पी.एड 8. श्रेय: (Credits)

'क्रेडिट' शब्द उस पॉज़ इकाई को संदर्भित करता है जिसके द्वारा कार्यक्रम को मापा जाता है। यह प्रति सप्ताह आवश्यक निर्देशों के घंटों की संख्या निर्धारित करता है। एक क्रेडिट प्रति सप्ताह एक घंटे के शिक्षण (व्याख्यान या ट्यूटोरियल) या डेढ़ दो घंटे के व्यावहारिक कार्य/क्षेत्र कार्य के बराबर है। 'क्रेडिट' शब्द का तात्पर्य किसी पाठ्यक्रम को दिए गए भार से है, आमतौर पर इसे दिए गए शिक्षण घंटों के संबंध में, बी.पी.एड पूरा करने के लिए आवश्यक कुल न्यूनतम क्रेडिट। कार्यक्रम 90 क्रेडिट का है और प्रत्येक सेमेस्टर के लिए 20 क्रेडिट है।

बी.पी.एड 9 परीक्षाएँ

1. प्रत्येक सेमेस्टर के अंत में परीक्षाएँ होंगी, पहले सेमेस्टर के लिए नवंबर/दिसंबर के महीने में और दूसरे सेमेस्टर के लिए मई/जून के महीने में। जो उम्मीदवार किसी भी पाठ्यक्रम में परीक्षा उत्तीर्ण नहीं करता है, उसे नवंबर/दिसंबर या मई/जून में होने वाली आगामी परीक्षाओं में ऐसे असफल पाठ्यक्रम में बैठने की अनुमति दी जाएगी।

द्वितीय. एक उम्मीदवार को पहले सेमेस्टर की परीक्षा के लिए नामांकित/पंजीकृत होना चाहिए। यदि निर्धारित सीमा/नियमों से अधिक उपस्थिति में कमी या देर से शामिल होने या चिकित्सा आधार पर नामांकन/पंजीकरण संभव नहीं है, तो ऐसे उम्मीदवारों को अगले सेमेस्टर में जाने की अनुमति नहीं है। ऐसे उम्मीदवारों को उस सेमेस्टर के बाद के सत्र में एक नियमित छात्र के रूप में सेमेस्टर को फिर से करना होगा, हालांकि, पहले सेमेस्टर के छात्र को दूसरे सेमेस्टर में प्रवेश दिया जाएगा यदि उसने सफलतापूर्वक सेमेस्टर पूरा कर लिया है। मेडिकल सर्टिफिकेट के साथ निर्धारित शुल्क के साथ निर्धारित प्रपत्र में माफी, जिन छात्रों की उपस्थिति 50% से कम है, वे परीक्षा में बैठने के पात्र नहीं हैं।

बी.पी.एड. 11. प्रश्न पत्रों का पैटर्न:

प्रश्न पत्रों में प्रत्येक सिद्धांत पाठ्यक्रम की चार इकाइयों के अनुरूप पांच प्रश्न होंगे।

बी.पी.एड.: 4 इकाइयों के लिए प्रश्न पत्र का प्रारूप।

प्रत्येक प्रश्न पत्र में पाँच प्रश्न होंगे जिनका पैटर्न इस प्रकार होगा:

Question No.	Description	Marks
1	प्रश्न संख्या विवरण चिह्न 1 विस्तार से उत्तर दें (लंबा प्रश्न)याविस्तार से उत्तर दें (लंबा प्रश्न)(फॉर्म यूनिट I)	15
2	विस्तार से उत्तर दें (लंबा प्रश्न)याविस्तार से उत्तर दें (लंबा प्रश्न)(फॉर्म यूनिट II)	15
3	विस्तार से उत्तर दें (लंबा प्रश्न)याविस्तार से उत्तर दें	15

	(लंबा प्रश्न)(फॉर्म यूनिट III)	
4	विस्तार से उत्तर दें (लंबा प्रश्न)याविस्तार से उत्तर दें (लंबा प्रश्न)(फॉर्म यूनिट IV)	15
5	एम.सी.क्यू. प्रश्न टाइप करें (12 प्रश्नों में से 10) (प्रत्येक इकाई से 3 प्रश्न)	10
	कुल	70

बी.पी.एड. 12. मूल्यांकन:

प्रत्येक पाठ्यक्रम के प्रदर्शन का मूल्यांकन ग्रेड प्वाइंट में रूपांतरण के प्रावधान के साथ अंकों के प्रतिशत के आधार पर किया जाता है। प्रत्येक पाठ्यक्रम के लिए मूल्यांकन संबंधित पाठ्यक्रम शिक्षकों द्वारा सतत आंतरिक मूल्यांकन (सीआईए) के साथ-साथ सेमेस्टर परीक्षा द्वारा किया जाएगा और पाठ्यक्रम के अंत में समेकित किया जाएगा। सतत आंतरिक मूल्यांकन के घटक हैं:

एक परीक्षण	15 Marks
सेमिनार/प्रश्नोत्तरी	5 Marks
सेमिनार/प्रश्नोत्तरी	5 Marks
उपस्थिति	5 Marks
कुल	30 Marks

उपस्थिति को सतत मूल्यांकन के एक घटक के रूप में लिया जाएगा, हालांकि छात्रों की प्रत्येक पाठ्यक्रम में न्यूनतम 75% उपस्थिति होनी चाहिए। निरंतर मूल्यांकन घटक के अलावा, अंतिम सेमेस्टर परीक्षा, जो कम से कम 3 घंटे की अवधि की लिखित प्रकार की परीक्षा होगी, भी मूल्यांकन का एक अभिन्न घटक बनेगी। सतत आंतरिक मूल्यांकन और अंतिम सेमेस्टर परीक्षा के लिए आवंटित अंकों का अनुपात 30:70 है। व्यावहारिक कार्य का मूल्यांकन, जहां भी लागू हो, निरंतर आंतरिक मूल्यांकन और अंतिम सेमेस्टर की व्यावहारिक परीक्षा पर आधारित होगा

बीपी एड 13. न्यूनतम उत्तीर्ण मानक:

सीआईए (सतत आंतरिक मूल्यांकन) और बाहरी परीक्षाओं के लिए न्यूनतम उत्तीर्ण स्लैन्ड 40% होगा, यानी सिद्धांत पाठ्यक्रमों के लिए क्रमशः 30 अंकों में से 12 अंक और 70 अंकों में से 28 अंक। सीआईए और बाहरी परीक्षा दोनों के लिए न्यूनतम उत्तीर्णता 50% होगी। प्रैक्टिकल कोर्स के लिए 30 में से 15 अंक और 70 में से 35 अंक।

14-18?

बी.पी.एड.19. शिकायत निवारण समिति:

कॉलेज/विभाग जैच कॉलेज/विभाग में प्रत्येक पाठ्यक्रम के लिए एक शिकायत निवारण समिति का गठन करेगा जिसमें पाठ्यक्रम शिक्षक/प्रिंसिपल/निदेशक और संकाय के एचओडी सदस्य होंगे। यह समिति छात्रों की सभी शिकायतों का समाधान करेगी।

बी.पी.एड.30. रिवीजन या सिलेबस

1. प्रत्येक पाठ्यक्रम के पाठ्यक्रम को नोट के अनुसार संशोधित किया जाना चाहिए
2. प्रत्येक सेमेस्टर में संशोधित पाठ्यक्रम को क्रमबद्ध तरीके से लागू किया जाना चाहिए।
3. पाठ्यक्रमों में, जहां सरकारी प्रावधानों, विनियमों या कानूनों से संबंधित विषय हैं, जो नवीनतम विकास को समायोजित करने के लिए बदलते हैं, अकादमिक परिषद की सिफारिश के अनुसार परिवर्तन या सुधार किए जाने चाहिए।
4. अगले शैक्षणिक वर्ष में कार्यान्वयन के लिए पाठ्यक्रम में संशोधन की सभी औपचारिकताएं सेमेस्टर के अंत से पहले पूरी की जानी चाहिए।
5. प्रत्येक पुनरीक्षण के दौरान, प्रत्येक पाठ्यक्रम के बीस प्रतिशत तक पाठ्यक्रम को बदला जाना चाहिए ताकि पुराने (अपुनीकृत) पाठ्यक्रम का अध्ययन करने वाले छात्रों को संशोधित पाठ्यक्रम की परीक्षाओं में कोई कठिनाई न हो।
6. यदि किसी पाठ्यक्रम का पाठ्यक्रम बिना किसी संशोधन के आगे बढ़ाया जाता है, तो उसे भी संशोधित पाठ्यक्रम में संशोधित के रूप में गिना जाएगा।

सेमेस्टर - I

भाग एसैद्धांतिक पाठ्यक्रम						
पाठ्यक्रम कोड	पेपर का शीर्षक	कुल घंटे	क्रेडिट	आंतरिक अंक	बाहरी अंक	कुल अंक

मुख्य पाठ्यक्रम						
CC-101	शारीरिक शिक्षा का इतिहास एवं सिद्धांत एवं आधार	4	4	30	70	100
CC-102	एनाटॉमी और फिजियोलॉजी	4	4	30	70	100
CC-103	स्वास्थ्य शिक्षा और पर्यावरण अध्ययन	4	4	30	70	100
ऐच्छिक पाठ्यक्रम (कोई भी)						
EC-101	ओलंपिक आंदोलन	4	4	30	70	100
EC-102	कार्यवाहक और कोचिंग					
पार्ट-बी प्रैक्टिकल पाठ्यक्रम						
PC-101	ट्रैक एंड फील्ड (रनिंग इवेंट)	6	4	30	70	100
PC-102	तैराकी/जिमनास्टिक/शूटिंग	6	4	30	70	100
PC-103	स्वदेशी खेल: कबड्डी/मलखंभ/लेज़िम/मार्च पास्ट	6	4	30	70	100
PC-104	सामूहिक प्रदर्शन गतिविधियाँ: खो-खो /डम्बल टिपरी/छतरी	6	4	30	70	100
Total		40	32	240	560	800

नोट: प्रत्येक थ्योरी कोर्स के लिए 4 क्रेडिट अर्जित करने के लिए आवश्यक कुल घंटों की संख्या प्रति सेमेस्टर 68-80 घंटे है जबकि प्रत्येक प्रैक्टिकल कोर्स के लिए 102-120 घंटे हैं।

सेमेस्टर -II

भाग एसैद्धांतिक पाठ्यक्रम						
पाठ्यक्रम	पेपर का शीर्षक	कुल	क्रेडिट	आंतरिक	बाहरी	कुल

कोड		घंटे		अंक	अंक	अंक
मुख्य पाठ्यक्रम						
CC-201	योग शिक्षा	4	4	30	70	100
CC-202	शारीरिक शिक्षा में शैक्षिक प्रौद्योगिकी और शिक्षण के तरीके	4	4	30	70	100
CC-203	संगठन एवं प्रशासन	4	4	30	70	100
ऐच्छिक पाठ्यक्रम (कोई भी)						
EC-201	शारीरिक शिक्षा, फिटनेस और कल्याण में समसामयिक मुद्दे	4	4	30	70	100
EC-202	खेल पोषण और वजन प्रबंधन					
पार्ट-बी प्रैक्टिकल पाठ्यक्रम						
PC-201	ट्रैक एंड फील्ड (जंपिंग इवेंट)	6	4	30	70	100
PC-202	योग/एरोबिक्स/जिमनास्टिक/तैराकी	6	4	30	70	100
PC-203	रैकेट खेल: बैडमिंटन टेबल टेनिस/स्क्वैश/टेनिस	6	4	30	70	100
भाग-सी शिक्षण पद्धतियाँ						
TP-201	शिक्षण अभ्यास (कक्षा कक्ष शिक्षण में 05 पाठ और बाहरी गतिविधियों में 05 पाठ)	6	4	30	70	100
Total		40	32	240	560	800

नोट: प्रत्येक थ्योरी कोर्स के लिए 4 क्रेडिट अर्जित करने के लिए आवश्यक कुल घंटों की संख्या प्रति सेमेस्टर 68-80 घंटे है जबकि प्रत्येक प्रैक्टिकल कोर्स के लिए 102-120 घंटे हैं।

सेमेस्टर -III

भाग एसैद्धांतिक पाठ्यक्रम						
पाठ्यक्रम	पेपर का शीर्षक	कुल	क्रेडिट	आंतरिक	बाहरी	कुल

कोड		घंटे		अंक	अंक	अंक
मुख्य पाठ्यक्रम						
CC-301	खेल प्रशिक्षण	4	4	30	70	100
CC-302	शारीरिक शिक्षा में कंप्यूटर अनुप्रयोग	4	4	30	70	100
CC-303	खेल मनोविज्ञान और समाजशास्त्र	4	4	30	70	100
ऐच्छिक पाठ्यक्रम (कोई भी)						
EC-301	खेल की दवा। फिजियोथेरेपी और पुनर्वास	4	4	30	70	100
EC-302	पाठ्यचर्या डिजाइन					
पार्ट-बी प्रैक्टिकल पाठ्यक्रम						
PC-301	ट्रैक और फील्ड (फेंकने का कौशल)	6	4	30	70	100
PC-302	जुझारू खेल: मार्शल आर्ट/ कराटे/जूडो/तलवारबाजी /मुक्केबाजी/तायक्वोंडो/कुश्ती (इनमें से कोई दो)	6	4	30	70	100
PC-303	टीम गेम्स बेसबॉल/क्रिकेट /फुटबॉल/हॉकी/सॉफ्टबॉल/ वॉलीबॉल/हैंडबॉल/बास्केटबॉल/नेटबॉल (इनमें से कोई दो)	6	4	30	70	100
भाग-सी शिक्षण पद्धतियाँ						
TP-301	शिक्षण पद्धतियाँ: (रैकेट स्पोर्ट टीम के लिए शिक्षण पाठ योजनाएं खेल/स्वदेशी खेल) (अभ्यास विद्यालय में 10 पाठों में से 5 आंतरिक और 5 बाह्य)	6	4	30	70	100
Total		40	32	240	560	800

नोट: प्रत्येक थ्योरी कोर्स के लिए 4 क्रेडिट अर्जित करने के लिए आवश्यक कुल घंटों की संख्या प्रति सेमेस्टर 68-80 घंटे है जबकि प्रत्येक प्रैक्टिकम कोर्स के लिए 102-120 घंटे हैं।

Semester - IV

भाग एसैद्धांतिक पाठ्यक्रम						
पाठ्यक्रम	पेपर का शीर्षक	कुल घंटे	क्रेडिट	आंतरिक	बाहरी	कुल अंक

कोड				अंक	अंक	
मुख्य पाठ्यक्रम						
CC-401	शारीरिक शिक्षा में मापन और मूल्यांकन	4	4	30	70	100
CC-402	शारीरिक गति विज्ञान और बायोमैकेनिक्स	4	4	30	70	100
CC-403	शारीरिक शिक्षा में अनुसंधान और सांख्यिकी	4	4	30	70	100
ऐच्छिक पाठ्यक्रम (कोई भी)						
EC-401	खेल और क्रीड़ा	4	4	30	70	100
EC-402	खेल प्रबंधन					
पार्ट-बी प्रैक्टिकल पाठ्यक्रम						
PC-401	तैराकी/जिमनास्टिक (इनमें से कोई एक)	6	4	30	70	100
PC-402	कबड्डी/खो-खो/बेसबॉल/ क्रिकेट/हैंडबॉल/हॉकी/ सॉफ्टबॉल/बास्केटबॉल/टेबल टेनिस/बैडमिंटन/स्क्वैश	6	4	30	70	100
भाग-सी शिक्षण पद्धतियाँ						
TP-401	खेल विशेषज्ञता: कोचिंग पाठ योजनाएं, ट्रैक और फील्ड/तैराकी/जिमनास्टिक (इनमें से कोई एक)	6	4	30	70	100
TP-402	खेल विशेषज्ञता कोचिंग पाठ:कबड्डी/खोखो/बेसबॉल /क्रिकेट/फुटबॉल/हॉकी/सॉफ्टबॉल/ वॉलीबॉल/हैंडबॉल/बास्केटबॉल /नेटबॉल/बैडमिंटन/टेबल टेनिस/स्क्वैश/टेनिस (इनमें से कोई एक)	6	4	30	70	100
Total		40	32	240	560	800
		160	128	960	2240	3200

नोट: प्रत्येक थ्योरी कोर्स के लिए 4 क्रेडिट अर्जित करने के लिए आवश्यक कुल घंटों की संख्या प्रति सेमेस्टर 68-80 घंटे है जबकि प्रत्येक प्रैक्टिकल कोर्स के लिए 102-120 घंटे हैं।

बी.पी.एड. - पाठ्यक्रम की रूपरेखा

सेमेस्टर-I

सिद्धांत पाठ्यक्रम

CC-101 इतिहास और शारीरिक शिक्षा की नींव

इकाई 1: शारीरिक शिक्षा का परिचय और दायरा

- 1.1 शारीरिक शिक्षा का अर्थ, परिभाषा और दायरा
- 1.2 शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य।
- 1.3 शारीरिक शिक्षा के बारे में भ्रान्तियाँ।
- 1.4 आज के समाज में शारीरिक शिक्षा का महत्व।
- 1.5 शारीरिक शिक्षा का शिक्षा एवं अन्य विज्ञानों से संबंध।
- 1.6 शारीरिक शिक्षा एक कला और विज्ञान के रूप में।

यूनिट-2-भारत में शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास

- 2.1 सिंधु घाटी सभ्यता काल (3250BC-2500BC)
- 2.2 वैदिक काल. (2500बीसी-2000बीसी)
- 2.3 प्रारंभिक हिंदू काल (600 ई.पू.-320 ई.) और बाद का हिंदू काल (320 ई.-1000 ई.)
- 2.4 मध्यकाल (1000 ई.-1757 ई.)
- 2.5 ब्रिटिश काल (1947 से पहले)
- 2.6 भारत में शारीरिक शिक्षा (1947 के बाद)
- 2.7 अखाड़ों एवं व्यायामशालाओं का योगदान

2.8 वाई.एम.सी.ए. और शारीरिक शिक्षा में एलएनआईपीई का योगदान।

यूनिट-3 शारीरिक शिक्षा का आधार

3.1 शारीरिक शिक्षा का जैविक और दार्शनिक आधार: आदर्शवाद। व्यावहारिकता. प्रकृतिवाद, यथार्थवाद, मानवतावाद, अस्तित्ववाद और भारतीय दर्शन और संस्कृति।

3.2 समसामयिक परिप्रेक्ष्य में फिटनेस और कल्याण आंदोलन

3.3 सभी के लिए खेल और फिटनेस के रखरखाव और प्रचार में इसकी भूमिका।

यूनिट-4 शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत

4.11 जैविक आधार

4.1.2 वृद्धि एवं विकास का अर्थ

4.1.3 लिंग विशेषताएँ

4.1.4 शरीर के प्रकार

4.1.5 मानवशास्त्रीय अंतर

4.2 शारीरिक शिक्षा का मनोवैज्ञानिक और समाजशास्त्रीय आधार

4.2.1 सीखना और मोटर लर्निंग का अर्थ, सीखने की अवस्था

4.2.2 सीखने के सिद्धांत

4.2.3 व्यक्तित्व, अनुभूति, भावनाएं, संवेदना, धारणा, स्मृति का अर्थ और परिभाषा। कल्पना.

4.3 समाजशास्त्रीय आधार

4.3.1 समाज, संस्कृति एवं खेल

4.3.2 सामाजिक मान्यता एवं खेल

4.3.3 शारीरिक शिक्षा और खेल के माध्यम से नेतृत्व

4.3.4 शारीरिक शिक्षा और खेल के माध्यम से सामाजिक एकीकरण और एकजुटता

संदर्भ

बुचर, सी.ए. (एन.डी.) फाउंडेशन ऑफ फिजिकल एजुकेशन सेंट लुइस: सी.वी. मोस्बी कंपनी देशपांडे, एस.एच. (2014)। प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा. अमरावती: शारीरिक शिक्षा डिग्री कॉलेज।

मोहन, वी.एम. (1969)। शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत. दिल्ली: मेट्रोपॉलिटन बुक डिपो।

निक्सन, ई.ई. और कोज़ेन, एफ.डब्ल्यू. (1969)। शारीरिक शिक्षा का एक परिचय. फिलाडेल्फिया:

डब्ल्यू.बी. सॉन्डर्स कंपनी

ओबर्टफर, (1970)। डेलबर्ट शारीरिक शिक्षा। न्यूयॉर्क: हार्पर एंड ब्रदर्स प्रकाशक। शरमन, जे.आर. (1964)। शारीरिक शिक्षा का परिचय. न्यूयॉर्क: ए.एस. बानर्स एंड कंपनी

विलियम, जे.एफ. (1964)। शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत. फिलाडेल्फिया: डब्ल्यू.बी. सॉन्डर्स कंपनी

सेमेस्टर 1

सिद्धांत पाठ्यक्रम

CC-102 शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान

यूनिट-I: शारीरिक शिक्षा में एनाटॉमी और फिजियोलॉजी का अर्थ और दायरा।

1.1 शारीरिक शिक्षा में शरीर रचना विज्ञान और शरीर विज्ञान की परिभाषा और अर्थ।

1.2 शारीरिक शिक्षा में एनाटॉमी और फिजियोलॉजी का महत्व और दायरा।

1.3 कोशिका, ऊतक, अंग, अंग प्रणाली और जीव का अर्थ और परिभाषा।

1.4 सेलुलर अंगों की संरचना और कार्य।

1.5 विभिन्न प्रकार के ऊतक और उनके कार्य।

यूनिट-II: कंकाल और पेशीय तंत्र

2.1 कंकाल तंत्र की संरचना और कार्य। (अक्षीय, करधनी और परिशिष्ट)

2.2 विभिन्न प्रकार के व्यायाम और प्रशिक्षण का कंकाल प्रणाली पर प्रभाव

2.3 पेशीय तंत्र की संरचना और कार्य। (कंकाल की मांसपेशी, गैर-कंकाल की मांसपेशी और हृदय की मांसपेशी)

2.4 विभिन्न प्रकार के व्यायाम और प्रशिक्षण का मांसपेशीय तंत्र पर प्रभाव।

यूनिट-III: श्वसन और हृदय-संवहनी प्रणाली

3.1 कार्डियो-वैस्कुलर सिस्टम की संरचना और कार्य।

3.2 विभिन्न प्रकार के व्यायाम और प्रशिक्षण का हृदय-संवहनी प्रणाली पर प्रभाव।

3.3 श्वसन तंत्र की संरचना और कार्य।

3.4 विभिन्न प्रकार के व्यायाम एवं प्रशिक्षण का श्वसन तंत्र पर प्रभाव।

यूनिट-IV: पाचन, तंत्रिका और अंतःस्रावी तंत्र

4.1 पाचन तंत्र की संरचना और कार्य।

4.2 विभिन्न प्रकार के व्यायाम और प्रशिक्षण का पाचन तंत्र पर प्रभाव।

4.3 तंत्रिका तंत्र की संरचना और कार्य।

4.4 विभिन्न प्रकार के व्यायाम और प्रशिक्षण का तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव।

4.5 अंतःस्रावी ग्रंथियों की संरचना और कार्य।

4.6 विभिन्न प्रकार के व्यायाम और प्रशिक्षण का अंतःस्रावी ग्रंथियों पर प्रभाव।

संदर्भ

गुप्ता, ए.पी. (2010)। एनाटॉमी और फिजियोलॉजी आगरा: सुमित प्रकाशन।

गुप्ता, एम. और गुप्ता, एम. सी. (1980)। शरीर और शारीरिक विज्ञान। दिल्ली: स्वर्ण प्रिंटिंग प्रेस।
गाइटन, ए.सी. (1996)। मेडिकल फिजियोलॉजी की पाठ्यपुस्तक, 9वां संस्करण। फिलाडेल्फिया:
डब्ल्यू.बी.

सॉन्डर्स।

कारपोविच, पी.वी. (एन.डी.)। मांसपेशियों की गतिविधि का दर्शन। लंदन: डब्ल्यू.बी. सॉन्डर्स कंपनी
लैम्ब, जी.एस. (1982)। व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान की अनिवार्यताएँ। दिल्ली: सुरजीत प्रकाशन।

मूर्ति, ए.एम. (2014)। एनाटॉमी फिजियोलॉजी और स्वास्थ्य शिक्षा। कराईकुडी: मदालयम प्रकाशन।

मोरहाउस, एल.ई. और मिलर, जे. (1967)। व्यायाम की फिजियोलॉजी सेंट लुइस: सी.वी. मोस्बी कंपनी
पीयर्स, ई.सी. (1962)। नर्सों के लिए एनाटॉमी और फिजियोलॉजी। लंदन: फैबर एंड फैबर लिमिटेड

शर्मा, आर. डी. (1979)। स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, गुप्त प्रकाशन।

सिंह, एस. (1979). शरीर विज्ञान और स्वास्थ्य शिक्षा की शारीरिक रचना। रोपड़: जीत प्रकाशन।

सेमेस्टर-1

सिद्धांत पाठ्यक्रम

CC-103 स्वास्थ्य शिक्षा और पर्यावरण अध्ययन

इकाई-1 स्वास्थ्य शिक्षा

1.1. परिभाषा। स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य।

1.2 आयाम स्पेक्ट्रम और स्वास्थ्य के निर्धारक

1.3 स्वास्थ्य शिक्षा का सिद्धांत

1.4. स्वास्थ्य शिक्षा के तरीके.

यूनिट - II भारत में स्वास्थ्य समस्याएं।

2.1 संचारी और गैर संचारी रोग

2.2 मोटापा कुपोषण, भोजन में मिलावट, पर्यावरणीय स्वच्छता, विस्फोटक जनसंख्या,

2.3 व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता की अवधारणा

2.4 स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम और इसकी विभिन्न सेवाएँ,

इकाई-III पर्यावरण विज्ञान

3.1 पर्यावरण अध्ययन की परिभाषा, अर्थ, दायरा, आवश्यकता और महत्व।

3.2 पर्यावरण के संबंध में विभिन्न दिवस मनाना।

3.3 प्लास्टिक रीसाइक्लिंग और प्लास्टिक बैग/कवर का निषेध।

3.4 पर्यावरण संरक्षण एवं सतत विकास में विद्यालय की भूमिका।

यूनिट-IV प्राकृतिक संसाधन और संबंधित पर्यावरणीय मुद्दे:

- 4.1 जल संसाधन, खाद्य संसाधन और भूमि संसाधन
- 4.2 वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण की परिभाषा, प्रभाव और नियंत्रण उपाय
- 4.3 पर्यावरण एवं सरकार का प्रबंधन। नीतियां, प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की भूमिका।

संदर्भ

अग्रवाल, के.सी. (2001). पर्यावरण जीव विज्ञान। .बीकानेर: निधि पब्लिशर्स लिमिटेड.

फ्रैंक, एच. और वाल्टर, एच., (1976)। टर्नेस स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा। सेंट लुइस: सी.वी. मोस्बी कंपनी।
नेमिर, ए. (एन.डी.). स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा. न्यूयॉर्क: हार्बर एंड ब्रदर्स। ओडुम, ई.पी. (1971). फंडामेंटल ऑफ इकोलॉजी, यू.एस.ए.: डब्ल्यू.बी. सॉन्डर्स कंपनी

जे.ई. पैरिक और के.ई. पैरिक निवारक और स्वास्थ्य शिक्षा।

सेमेस्टर-1

सिद्धांत पाठ्यक्रम

EC-101 ओलंपिक आंदोलन (वैकल्पिक)

यूनिट-1 ओलंपिक आंदोलन की उत्पत्ति

- 1.1 ओलंपिक आंदोलन का दर्शन
- 1.2 ओलंपिक आंदोलन का प्रारंभिक इतिहास
- 1.3 आधुनिक ओलंपिक आंदोलन के विकास में महत्वपूर्ण चरण
- 1.4 ओलंपिक आंदोलन के शैक्षिक और सांस्कृतिक मूल्य

यूनिट-II आधुनिक ओलंपिक खेल

- 2.1 ओलंपिक आदर्श, ओलंपिक छल्लों का महत्व। ओलंपिक ध्वज
- 2.2 सदस्य देशों के लिए ओलंपिक प्रोटोकॉल
- 2.3 ओलंपिक आचार संहिता।
- 2.4 कार्रवाई में ओलंपिकवाद
- 2.5 सभी के लिए खेल

यूनिट - III विभिन्न ओलंपिक खेल

3.1 पैरा ओलंपिक खेल

3.2 ग्रीष्मकालीन ओलंपिक

3.3 शीतकालीन ओलंपिक

3.4 युवा ओलंपिक खेल

इकाई-IV ओलंपिक खेलों की समितियाँ

4.1 अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति की संरचना और कार्य

4.2 राष्ट्रीय ओलंपिक समितियाँ और ओलंपिक आंदोलन में उनकी भूमिका

4.3 ओलंपिक आयोग और उनके कार्य

4.4 भारत के ओलंपिक पदक विजेता

संदर्भ

ओसबोर्न, एम.पी. (2004)। मैजिकट्री हाउस तथ्य ट्रैकर: प्राचीन ग्रीस और ओलंपिक। मैजिक ट्री हाउस का एक गैर-काल्पनिक साथी: ओलंपिक न्यूयॉर्क का घंटा: युवा पाठकों के लिए रैंडम हाउस बुक्स।

बरबैंक, जे.एम., एंड्रानोविच, जी.डी. और हेयिंग बोल्डर, सी.एच. (2001)। ओलंपिक सपने: स्थानीय राजनीति पर मेगा-इवेंट का प्रभाव: लिन रीनर

ओलंपिक आंदोलन 10सी

सेमेस्टर-1

सिद्धांत पाठ्यक्रम

EC-102 कार्यवाहक एवं कोचिंग (वैकल्पिक)

यूनिट-1: कोचिंग और स्थानापन्न का अर्थ और अवधारणा

1.1 कोचिंग एवं स्थानापन्न की अवधारणा

1.2 स्थानापन्न का महत्व और सिद्धांत

1.3 प्रबंधन, खिलाड़ियों और दर्शकों के साथ अधिकारी और कोच का संबंध

1.4 स्थानापन्न और कोचिंग के मानकों में सुधार के उपाय

यूनिट- II: एक सलाहकार के रूप में कोच

2.1 कोच के कर्तव्य शामिल हैं

2.2 कोचिंग का दर्शन

2.3 मैदान के अंदर और बाहर कोच की जिम्मेदारियां

2.4 प्रतियोगिता और कोचिंग का मनोविज्ञान

यूनिट- III: खेल में अधिकारियों के कर्तव्य

3.1 सामान्यतः खेल से पहले, खेल के दौरान और बाद में अधिकारियों के कर्तव्य।

3.2 स्थानापन्न का दर्शन

3.3 स्थानापन्न की यांत्रिकी- स्थिति, संकेत और गति आदि।

3.4 स्थानापन्न की नैतिकता

यूनिट-IV: कोच और अधिकारियों की योग्यताएं और योग्यताएं

4.1 खेलों में कोच एवं अधिकारियों के गुण एवं योग्यता

4.2 एथलेटिक्स, बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, तैराकी, बैडमिंटन, कबड्डी, कुश्ती और गेस्टिन में अंपायरिंग के नवीनतम नियम

4.3 इंटरकॉलेजिएट और इंटर-यूनिवर्सिटी टूर्नामेंट के पात्रता नियम।

संदर्भ

बून, जे.डब्ल्यू. (1968)। खेल को संचालित करने की कला। एंगलवुड चट्टानें एन.जे. प्रेंटिस हॉल। बून, जे. डब्ल्यू.

(1972) कोचिंग के वैज्ञानिक सिद्धांत. एंगलवुड चट्टानें एन. जे. प्रेंटिस हॉल। डायसन, जी.एच.

(1963) एथलेटिक्स की यांत्रिकी। लंदन: यूनिवर्सिटी ऑफ लंदन प्रेस लिमिटेड डायसन, जी.एच.

(1963) एथलेटिक्स के यांत्रिकी. लंदन: यूनिवर्सिटी ऑफ लंदन प्रेस लिमिटेड लॉथर, जे.डी.

(1965) कोचिंग का मनोविज्ञान, न्यूयॉर्क: प्री. बड़ा कमरा।

गायक, आर.एन. (1972)। न्यूयॉर्क: एम.सी. ग्रो हिल.

सेमेस्टर द्वितीय

सिद्धांत पाठ्यक्रम

CC-201 योग शिक्षा

इकाई 1: परिचय

- 1.1 योग का अर्थ एवं परिभाषा
- 1.2 योग के लक्ष्य एवं उद्देश्य
- 1.3 प्रारंभिक उपनिषदों में योग
- 1.4 योग सूत्र: सामान्य विचार
- 1.5 आधुनिक विश्व में योग की आवश्यकता एवं महत्व

इकाई - II: योग का आधार

- 2.1 अष्टांग योग। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि
- 2.2 भगवद्गीता में योग कर्म योग, राज योग, ज्ञान योग और भक्ति योग

इकाई III आसन

- 3.1 आसनों का वर्गीकरण
- 3.2 बंध और मुद्रा के प्रकार
- 3.3 क्रिया के प्रकार
- 3.4 शरीर की विभिन्न प्रणालियों पर आसन और प्राणायाम का प्रभाव

इकाई-IV योग शिक्षा

- 4.1 योगाभ्यास और शारीरिक व्यायाम के बीच अंतर
- 4.2 भारत और विदेश में योग शिक्षा केंद्र

4.3 योगासनों में प्रतियोगिताएँ

4.4 विश्व योग दिवस और योग के बारे में यूनेस्को की सिफारिशें

सन्दर्भ

ब्राउन, वित्तीय वर्ष (2000)। योग का प्रयोग कैसे करें. दिल्ली: खेल प्रकाशन।

घरोटे, एम.एल. और गांगुली, एच. (1988)। योगाभ्यास के लिए शिक्षण विधियाँ। लोनावाला: कैक्सीदाहमो। रज्जन, एस.एम. (1985)। स्पोर्ट्स मैन के लिए विश्राम को मजबूत करने वाला योग। नई दिल्ली: सहयोगी प्रकाशक। शंकर, जी. (1998)। योग का समग्र दृष्टिकोण नई दिल्ली: आदित्य पब्लिशर्स। शेखर, के. सी. (2003)।

स्वास्थ्य के लिए योग. दिल्ली: खेल साहित्य केंद्र.

सेमेस्टर द्वितीय

सिद्धांत पाठ्यक्रम

CC-202 शैक्षिक प्रौद्योगिकी और शारीरिक शिक्षा में शिक्षण के तरीके

इकाई-I परिचय

1.1 शिक्षा एवं शिक्षा प्रौद्योगिकी- अर्थ एवं परिभाषाएँ

1.2 शिक्षा के प्रकार-औपचारिक, अनौपचारिक और गैर-औपचारिक शिक्षा।

1.3 शिक्षाप्रद प्रक्रिया

1.4 शारीरिक शिक्षा में शिक्षण विधियों का महत्व।

इकाई - II शिक्षण तकनीकें

2.1 शिक्षण तकनीक व्याख्यान विधि, आदेश विधि, प्रदर्शन विधि, अनुकरण विधि, परियोजना विधि आदि।

2.2 शिक्षण प्रक्रिया संपूर्ण विधि, संपूर्ण भाग संपूर्ण विधि, भाग संपूर्ण विधि

2.3 प्रस्तुति तकनीक व्यक्तिगत और तकनीकी तैयारी

2.4 कमांड-अर्थ, प्रकार और विभिन्न स्थितियों में इसका उपयोग

इकाई-III शिक्षण सहायक सामग्री

3.1 शिक्षण सामग्री का अर्थ, महत्व और शिक्षण सामग्री के चयन के मानदंड।

3.2 शिक्षण सहायक सामग्री - श्रव्य सामग्री, दृश्य सामग्री, श्रव्य-दृश्य सामग्री

3.3 टीम शिक्षण का अर्थ, सिद्धांत और टीम शिक्षण का लाभ।

3.4 शिक्षण विधियों और शिक्षण सहायता के बीच अंतर।

इकाई -IV पाठ योजना और शिक्षण नवाचार

4.1 पाठ योजना माध्य पाठ योजना के प्रकार एवं सिद्धांत

4.2 सामान्य और विशिष्ट पाठ योजना।

4.3 सूक्ष्म शिक्षण का अर्थ, सूक्ष्म शिक्षण के प्रकार एवं चरण।

4.4 अनुकरण शिक्षण-अर्थ. अनुकरण शिक्षण के प्रकार एवं चरण.

संदर्भ

भारद्वाज, ए. (2003)। शैक्षिक योजना का नया माध्यम..नई दिल्ली: सरूप ऑफ संस। भाटिया, और भाटिया, (1959)। शिक्षण के सिद्धांत एवं विधियाँ। नई दिल्ली: दोआबा हाउस. कोचर, एस.के. (1982)। नई दिल्ली: शिक्षण की विधियाँ और तकनीकें। नई दिल्ली स्टर्लिंग पब्लिशर्स प्रा. लिमिटेड

संपत, के., पन्नीरसेल्वम, ए. और संधानम, एस. (1981)। शैक्षिक प्रौद्योगिकी का परिचय. नई दिल्ली: स्टर्लिंग पब्लिशर्स प्रा. लिमिटेड

वालिया, जे.एस. (1999)। शिक्षा के सिद्धांत और तरीके जालंधर: पॉल पब्लिशर्स

सेमेस्टर द्वितीय

सिद्धांत पाठ्यक्रम

CC-203 शारीरिक शिक्षा में संगठन और प्रशासन

इकाई -1: संगठन और प्रशासन

1.1 शारीरिक शिक्षा में संगठन एवं प्रशासन का अर्थ एवं महत्व

1.2 शारीरिक शिक्षा शिक्षक की योग्यता एवं उत्तरदायित्व

1.3 कार्यक्रम नियोजन का अर्थ, महत्व। शारीरिक शिक्षा में कार्यक्रम नियोजन के सिद्धांत

1.4 योजना, आयोजन, स्टाफिंग, निर्देशन, संचार, समन्वय, नियंत्रण, मूल्यांकन और नवाचार के कार्य।

इकाई - II: कार्यालय प्रबंधन, रिकॉर्ड, रजिस्टर और बजट

2.1 कार्यालय प्रबंधन: कार्यालय प्रबंधन का अर्थ, परिभाषा, कार्य और प्रकार

2.2 अभिलेख एवं रजिस्टर: उपस्थिति रजिस्टर, स्टॉक रजिस्टर, शारीरिक दक्षता रिकॉर्ड का रखरखाव।

2.3 बजट: अर्थ, बजट निर्माण का महत्व।

2.4 अच्छे बजट के मानदंड, आय के स्रोत, व्यय, बजट की तैयारी।

इकाई -III: सुविधाएं, और समय-सारणी प्रबंधन।

3.1 सुविधाएं और उपकरण प्रबंधन: सुविधाओं के प्रकार इन्फ्रास्ट्रक्चर-इनडोर, आउट डोर।

3.2 स्कूल भवन, व्यायामशाला, स्विमिंग पूल, खेल के मैदान, खेल के मैदान की देखभाल।

3.3 उपकरण: आवश्यकता, महत्व, खरीद, देखभाल और रखरखाव।

3.4 समय सारणी प्रबंधन: अर्थ, आवश्यकता, महत्व और समय सारणी को प्रभावित करने वाले कारक।

इकाई-IV: प्रतियोगिता संगठन

4.1 टूर्नामेंट का महत्व

4.2 टूर्नामेंट के प्रकार और इसकी संगठन संरचना नॉक-आउट टूर्नामेंट, लीग या राउंड रॉबिन टूर्नामेंट, कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट और चैलेंज टूर्नामेंट।

4.3 एथलेटिक मीट की संगठनात्मक संरचना।

4.4 इंटरामुरल और एक्स्ट्रामुरल टूर्नामेंट की योजना।

संदर्भ

ब्रायल्स, एफ.जे. और रॉबर्ट, एच.डी. (1979)। खेल प्रशासन, एथलेटिक कार्यक्रम: एक प्रबंधकीय दृष्टिकोण, न्यूयॉर्क: प्रेंटिस हॉल इंक।

बुचर, सी.ए. (1983)। शारीरिक शिक्षा और एथलेटिक कार्यक्रम का प्रशासन सेंट लोलिस: सी.वी. होस्बी कंपनी

कोज़मैन, एच.सी. कैसिडली, आर. और जैक्सन, सी. (1960). शारीरिक शिक्षा में विधियाँ। लंदन: डब्ल्यू.बी. सॉन्डर्स कंपनी

पांडे, एल.के. (1977)। शारीरिक शिक्षा में विधियाँ। दिल्ली: मेट्रोपॉलिटन बुक डिपो।

शर्मा, वी.एम. और तिवारी, आर.एच.: (1979)। शारीरिक शिक्षा में शिक्षण विधियाँ। अमरावती: शक्ति प्रकाशन।

थॉमस, जे.पी.(1967)। शारीरिक शिक्षा संगठन एवं प्रशासन, मद्रास: जानोदय प्रेस। तिरुनारायणन, सी. और हरिहरन, एस. (1969)। शारीरिक शिक्षा में पद्धतियाँ, कराईकुडी: साउथ इंडिया प्रेस। वोल्टमर, ई.एफ. और एस्लिंगर, ए.ए. (1979)। शारीरिक शिक्षा न्यूयॉर्क का संगठन और प्रशासन: प्रेंटिस हॉल इंक

सेमेस्टर द्वितीय

सिद्धांत पाठ्यक्रम

EC-201 शारीरिक शिक्षा, फिटनेस और कल्याण में समकालीन मुद्दे (वैकल्पिक)

इकाई-1 शारीरिक शिक्षा और फिटनेस की अवधारणा

- 1.1 फिटनेस और वेलनेस की परिभाषा और अर्थ
- 1.2 प्रतिस्पर्धी खेलों में फिटनेस और तंदुरुस्ती का महत्व और दायरा।
- 1.3 शारीरिक स्वास्थ्य और कल्याण की आधुनिक अवधारणा।

इकाई- II फिटनेस, कल्याण और जीवन शैली

- 2.1 फिटनेस फिटनेस के प्रकार और फिटनेस के घटक
- 2.2 कल्याण की समझ
- 2.3 आधुनिक जीवन शैली और हाइपो काइनेटिक रोग रोकथाम और प्रबंधन
- 2.4 शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य लाभ

इकाई - III फिटनेस विकास के सिद्धांत

- 3.1 फिटनेस विकास के साधन - एरोबिक और एनारोबिक व्यायाम।
- 3.2 व्यायाम और हृदय, विभिन्न एरोबिक व्यायाम के लिए तीव्रता क्षेत्र
- 3.3 मुक्त वजन बनाम मशीन की अवधारणा सेट और दोहराव की संख्या
- 3.4 विभिन्न आयु वर्ग के लिए अलग-अलग फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम डिजाइन करने की अवधारणा।

इकाई- IV सुरक्षा शिक्षा और फिटनेस

- 4.1 फिटनेस कार्यक्रम में सुरक्षा शिक्षा का महत्व।
- 4.2 व्यायाम से पहले सुरक्षा नियम
- 4.3 व्यायाम के दौरान सुरक्षा नियम
- 4.4 व्यायाम के बाद सुरक्षा नियम
- 4.5 आधुनिक जीवन शैली और हाइपो काइनेटिक रोग की रोकथाम और प्रबंधन।

संदर्भ

डिफियोर, जे.(1998)। प्रसवोत्तर फिटनेस के लिए संपूर्ण मार्गदर्शिका, लंदन: ए एंड सी ब्लैक।

जियाम, सी.के. एवं द, के.सी. (1994)। स्पोर्ट मेडिसिन व्यायाम और फिटनेस, सिंगापुर: पी.जी. मेडिकल बुक. मैकग्लिन, जी., (1993)। फिटनेस की गतिशीलता, .मैडिसन: डब्ल्यू.सी.बी. ब्राउन। शार्की, बी.जे.(1990)।

फिजियोलॉजी ऑफ फिटनेस, ह्यूमन काइनेटिक्स बुक।

सेमेस्टर द्वितीय

सिद्धांत पाठ्यक्रम

EC-202 खेल पोषण और शारीरिक वजन प्रबंधन (वैकल्पिक)

इकाई- । पोषण का परिचय और स्वस्थ जीवन के लिए इसका महत्व।

- 1.1 पोषण का अर्थ और परिभाषा
- 1.2 पोषण के निकटतम सिद्धांत।
- 1.3 पोषण के बारे में मिथक
- 1.4 खिलाड़ी पुरुषों के लिए संतुलन आहार के सिद्धांत।
- 1.5 पोषण के स्रोत और कार्य।

इकाई॥ पोषक तत्व:

2.1 कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा -अर्थ, स्रोत, वर्गीकरण, कार्य

2.2 विटामिन, खनिज, जल- अर्थ, स्रोत वर्गीकरण और आईटीसी कार्य

2.3 व्यायाम के दौरान जलयोजन का नियम

इकाई-III मोटापा और वजन प्रबंधन

3.1 शरीर के वजन प्रबंधन की अवधारणा, वजन प्रबंधन को प्रभावित करने वाले कारक।

3.2 बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) की अवधारणा, वजन घटाने के बारे में कैमोन मिथक

3.3 मोटापा-परिभाषा, अर्थ, मोटापे के प्रकार एवं कारण,

3.4 मोटापे से जुड़े स्वास्थ्य जोखिम, मोटापे का प्रबंधन

इकाई-IV वजन प्रबंधन कार्यक्रम की योजना

4.1 वजन प्रबंधन में आहार और व्यायाम की भूमिका। वजन घटाने और बढ़ाने के लिए डिजाइनिंग, आहार योजना और व्यायाम कार्यक्रम।

संदर्भ

बेसेसेन, डी. एच. (2008)। मोटापे पर अपडेट. जे क्लिनएंडोक्रिनोमेटैब.93 (6), 2027-2034।

ब्यूट्रिन, एम.एल., फेलन, एस., और हिल, जे.ओ.(2007)। वजन की लगातार स्व-निगरानी: सफल वजन घटाने के रखरखाव का एक प्रमुख घटक। मोटापा (सिल्वर स्प्रिंग)। 15(12), 3091-3096.

चू, एस.वाई. और किम, एल.जे. (2007)। मातृ मोटापा और मृत जन्म का जोखिम: एक मेटाविश्लेषण। एम जे ओब्स्टेट गाइनकोल, 197(3), 223-228

डेमारिया, ई.जे. (2007) रुग्ण मोटापे के लिए बेरिएट्रिक सर्जरी। एन इंग्लिश जे मेड, 356(21), 2176-2183।

डिक्सन, जे.बी., ओ'ब्रायन, पी.ई., प्लेफेयर, जे. (एन.डी.)। टाइप 2 मधुमेह के लिए समायोज्य गैस्ट्रिक बैंडिंग और पारंपरिक चिकित्सा: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। जामा 299(3), 316-323.

सेमेस्टर-III
सिद्धांत पाठ्यक्रम
सीसी-301 खेल प्रशिक्षण

इकाई-I खेल प्रशिक्षण का परिचय

- 1.1 खेल प्रशिक्षण का अर्थ एवं परिभाषा
- 1.2 खेल प्रशिक्षण का लक्ष्य एवं उद्देश्य
- 1.3 खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत
- 1.4 प्रशिक्षण भार-परिभाषा और प्रशिक्षण भार के प्रकार
- 1.5 उत्तेजना की तीव्रता और मात्रा के सिद्धांत

इकाई- II मोटर फिटनेस घटक और उनकी प्रशिक्षण विधियाँ।

- 2.1 शक्ति का मतलब और शक्ति विकास के तरीके
- 2.2 गति माध्य और गति विकास के तरीके
- 2.3 सहनशक्ति का मतलब और सहनशक्ति विकास के तरीके

इकाई-III मोटर फिटनेस घटक, तकनीकी और सामरिक प्रशिक्षण

- 3.1 समन्वय- समन्वय विकास की माध्य विधियाँ
- 3.2 लचीलापन-लचीलापन विकास के साधन और तरीके
- 3.3 तकनीकी प्रशिक्षण, तकनीक प्रशिक्षण का अर्थ और तरीके
- 3.4 सामरिक-प्रशिक्षण सामरिक प्रशिक्षण का अर्थ और तरीके

इकाई-IV प्रशिक्षण प्रोग्रामिंग और योजना।

4.1 आवर्तीकरण - आवर्तीकरण का अर्थ एवं प्रकार

4.2 प्रतिभा पहचान के तरीके

संदर्भ

डिक, डब्ल्यू.एफ. (1980) खेल प्रशिक्षण सिद्धांत। लंदन: लेपस बुक्स. हैरे, डी.(1982)। खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत बर्लिन: स्पोर्ट्सलेटेड।

जेन्सेन, आर.सी. और फिशर, ए.जी. (1979)। एथलेटिक कंडीशनिंग का वैज्ञानिक आधार फिलाडेल्फिया: ली और फाइबिगर, दूसरा संस्करण।

मैटव्यू एल.पी. (1981)। खेल प्रशिक्षण के बुनियादी सिद्धांत माँस्को: प्रोग्रेस पब्लिशर्स। सिंह, एच. (1984). खेल प्रशिक्षण, सामान्य सिद्धांत और विधियाँ। पटियाला: एनएसएनआईएस. उप्पल, ए.के., (1999)। खेल प्रशिक्षण, नई दिल्ली: फ्रेंड्स पब्लिकेशन।

सेमेस्टर-III

सिद्धांत पाठ्यक्रम

CC-302 कंप्यूटर अनुप्रयोग शारीरिक शिक्षा

इकाई- I: कंप्यूटर का परिचय

1.1 सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (आईसीटी) का अर्थ, आवश्यकता और महत्व, शारीरिक शिक्षा में कंप्यूटर का अनुप्रयोग

1.2 कंप्यूटर के घटक,

1.3 अनुसंधान डेटा शारीरिक शिक्षा के विश्लेषण के लिए महत्वपूर्ण सॉफ्टवेयर

इकाई- II: एमएस वर्ड

2.1 एमएस वर्ड का परिचय।

2.2 दस्तावेज़ बनाना, सहेजना और खोलना o फॉर्मेटिंग संपादन सुविधाएँ ड्राइंग टेबल पृष्ठ सेटअप, पैराग्राफ संरेखण, वर्तनी और व्याकरण की जाँच, मुद्रण विकल्प, पृष्ठ संख्या, ग्राफ, फुटनोट और नोट्स सम्मिलित करना

इकाई-III-एमएस एक्सेल

3.1 एमएस एक्सेल का परिचय

3.2 स्प्रेडशीट बनाना, सहेजना और खोलना या सूत्र बनाना

3.3 प्रारूप और संपादन सुविधाएँ, कॉलम की चौड़ाई और पंक्ति की ऊँचाई को समायोजित करना और चार्ट को समझना

इकाई-IV: एमएस पावर प्वाइंट

4.1 एमएस पावर प्वाइंट का परिचय

4.2 पीपीटी फ़ाइल बनाना, सहेजना और खोलना

4.3 प्रारूप और संपादन सुविधा स्लाइड शो, डिज़ाइन, स्लाइड नंबर, चित्र, ग्राफ़ और तालिका सम्मिलित करना।

4.4 पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन तैयार करना।

संदर्भ

इरटेगोव, डी. (2004)। ऑपरेटिंग सिस्टम के बुनियादी सिद्धांत फ़ायरवॉल मीडिया

मर्लिन, एम. और रोबर्टा, बी.(एन.डी.)। आपके भविष्य में कंप्यूटर. दूसरा संस्करण, भारत: प्रेंटिस हॉल।

मिल्के, एम.(2007)। कंप्यूटर की बुनियादी बातों के लिए संपूर्ण शुरुआती मार्गदर्शिका। पियर्सन

एजुकेशन एशिया। सिन्हा, पी.के. और सिन्हा, पी. (एन.डी.)। कंप्यूटर की बुनियादी बातें. चौथा

संस्करण, बीपीबी प्रकाशन।

सेमेस्टर-III

सिद्धांत पाठ्यक्रम

CC-303 खेल मनोविज्ञान और खेल समाजशास्त्र

इकाई 1: परिचय

1.1 खेल मनोविज्ञान का अर्थ, महत्व और दायरा

1.2 वृद्धि और विकास के विभिन्न चरणों की सामान्य मनोवैज्ञानिक विशेषताएं

1.3 व्यक्तिगत भिन्नताओं की प्रकृति. व्यक्ति के लिए जिम्मेदार कारक (आनुवंशिकता और पर्यावरण)

1.4 शारीरिक शिक्षा और खेल के संबंध में मानव व्यवहार के मनोवैज्ञानिक-सामाजिक पहलू

इकाई - II: सीखना, व्यक्तित्व और प्रेरणा

2.1 सीखने की प्रकृति, सीखने के सिद्धांत,

2.2 सीखने में पठार, सीखने के नियम और प्रशिक्षण का हस्तांतरण।

2.3 व्यक्तित्व का अर्थ एवं परिभाषा, व्यक्तित्व की विशेषताएँ

2.4 व्यक्तित्व का आयाम, खेल प्रदर्शन से संबंध

2.5 अर्थ प्रेरणा: प्रेरणा को प्रभावित करने वाले कारक; प्रेरक तकनीकें और खेल प्रदर्शन पर उनका प्रभाव।

इकाई-III: मनोवैज्ञानिक तैयारी

3.1 मानसिक तैयारी रणनीतियाँ (ध्यान केंद्रित, आत्म-बातचीत, विश्राम, काल्पनिक)।

3.2 आक्रामकता और खेल, चिंता का अर्थ और प्रकृति, चिंता के प्रकार

3.3 भावनात्मक उत्तेजना और खेल प्रदर्शन पर इसका प्रभाव

इकाई -IV:

4.1 खिलाड़ियों के लिए अल्पकालिक और दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक तैयारी।

4.2 खेल दर्शक और खेल प्रदर्शन पर इसका प्रभाव

संदर्भ

बॉल, डी. डब्ल्यू. और लॉय, जे. डब्ल्यू. (1975)। खेल और सामाजिक व्यवस्था, खेल के समाजशास्त्र में योगदान लंदन: एडिसन वेस्ले पब्लिशिंग कंपनी, इंक.

ब्लेयर, जे. और सिम्पसन, आर. (1962)। शैक्षिक मनोविज्ञान, न्यूयॉर्क: मैकमिलन कंपनी क्रेटी, बी.जे.(1968)। मनोविज्ञान और शारीरिक गतिविधि, ईगलवुड क्लिफ्स। शागिर्द कक्षा।

कमलेश, एम.एल. (1998)। शारीरिक शिक्षा और खेल में मनोविज्ञान। नई दिल्ली:मेट्रोपॉलिटन बुक कंपनी.

लॉय, जे.डब्ल्यू., केन्योन, जी.एस. और मैकफरसन, बी.डी. (1978)। खेल एवं सामाजिक व्यवस्था. लंदन: एडिसन वेस्ले पब्लिशिंग कंपनी इंक.

लॉय, जे.डब्ल्यू., केन्योन, जी.एस. और मैकफरसन, बी.डी. (1981)। खेल संस्कृति और समाज, फिलाडेल्फिया: ली एंड फेबिगर।

माथुर, एस.एस., (1962)। शैक्षणिक मनोविज्ञान। आगरा। विनोद पुस्तक मंदिर। स्कinner, सी.ई., (1984.)। शैक्षणिक मनोविज्ञान। नई दिल्ली: प्रेंटिस हॉल ऑफ इंडिया।

विलियम, एफ.ओ. एवं मेयर, एफ.एन. (1979)। समाजशास्त्र की एक पुस्तिका। नई दिल्ली: यूरेशिया पब्लिशिंग हाउस प्राइवेट लिमिटेड।

सेमेस्टर-III

सिद्धांत पाठ्यक्रम

ईसी-301 खेल चिकित्सा (वैकल्पिक)

इकाई -1: खेल चिकित्सा:

- 1.1 खेल चिकित्सा। अर्थ, परिभाषा, लक्ष्य, उद्देश्य, आधुनिक अवधारणाएँ और महत्व
- 1.2 एथलीट देखभाल और पुनर्वास में शारीरिक शिक्षा शिक्षकों और प्रशिक्षकों का योगदान
- 1.3 शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में खेल चोटों के अध्ययन की आवश्यकता और महत्व
- 1.4 खेलों में चोटों की रोकथाम और उपचार सामान्य खेल चोटें घाव - छाले - चोट-मस्तिष्क-फ्रैक्चर-विस्थापन

इकाई - II: फिजियोथेरेपी

- 2.1 परिभाषा फिजियोथेरेपी के मार्गदर्शक सिद्धांत, फिजियोथेरेपी का महत्व। इलेक्ट्रोथेरेपी अवरक्त किरणें पराबैंगनी किरणें - लघु तरंग डायथर्मि अल्ट्रा ध्वनि किरणें

इकाई -III: हाइड्रोथेरेपी:

- 3.1 क्रायो थेरेपी द्वारा उपचार का परिचय। थर्मो थेरेपी. कंट्रास्ट स्नान, व्हालपूल स्नान भाप स्नान - सौना स्नान गर्म पानी - मालिश: हेरफेर का वर्गीकरण (स्वीडिश प्रणाली) और मालिश के शारीरिक प्रभाव

इकाई -IV: व्यायाम:

- 4.1 परिभाषा और दायरा - चिकित्सीय व्यायाम के चिकित्सीय ईके का उपयोग - वर्गीकरण, प्रभाव और गति (आराम, मजबूर और निष्क्रिय-खिंचाव) सक्रिय गति (संकेंद्रित, सनकी और स्थैतिक) चिकित्सीय व्यायाम का अनुप्रयोग मुक्त गतिशीलता व्यायाम

संदर्भ

क्रिस्टीन, एम.डी., (1999)। खेल और व्यायाम की फिजियोलॉजी। यूएसए: ह्यूमन कैनेटीक्स।

कॉनली, एम. (2000). व्यायाम प्रशिक्षण के बायोएनर्जेटिक्स। टी.आर. में बैचल, और आर.डब्ल्यू. अर्ल, (सं.), एसेंशियल्स ऑफ स्ट्रेंथ ट्रेनिंग एंड कंडीशनिंग (पीपी. 73-90)। शैपेन, आईएल: ह्यूमन कैनेटीक्स।

डेविड, आर.एम. (2005)। खेलों में ड्रग्स (चौथा संस्करण)। रूटलेज, टेलर एंड फ्रांसिस समूह।

हंटर, एम. डी. (1979)। शारीरिक शिक्षकों के लिए एक शब्दकोश। एच. एम. बॉरो और आर. मैक्गी, (सं.) में, शारीरिक शिक्षा में माप के लिए एक व्यावहारिक दृष्टिकोण (पीपी. 573-74)। फिलाडेल्फिया: ली और फ्रेबिगर।

जयाप्रकाश, सी.एस., स्पोर्ट्स मेडिसिन, जे.पी. ब्रदर्स पब., नई दिल्ली, 2003।

खन्ना, जी.एल., (1990)। व्यायाम फिजियोलॉजी और खेल चिकित्सा। दिल्ली: लकी एंटरप्राइजेज। मैथ्यू, डी.के. और फॉक्स, ई.एल., (1971)। शारीरिक शिक्षा और एथलेटिक्स का शारीरिक आधार।

फिलाडेल्फिया: डब्ल्यू.बी. सॉन्डर्स कंपनी

पांडे, पी.के., (1987)। स्पोर्ट्स मेडिसिन की रूपरेखा, नई दिल्ली: जे.पी. ब्रदर्स पब। विलियम्स, जे.जी.पी. (1962)। खेल की दवा। लंदन: एडवर्ड अर्नोल्ड लिमिटेड

सेमेस्टर-III

सिद्धांत पाठ्यक्रम.

CC-302 पाठ्यचर्या डिजाइन (वैकल्पिक)

इकाई -I पाठ्यक्रम की आधुनिक अवधारणा

1.1 पाठ्यक्रम की आवश्यकता एवं महत्व, पाठ्यक्रम विकास की आवश्यकता एवं महत्व, पाठ्यक्रम विकास में शिक्षक की भूमिका।

1.2 पाठ्यक्रम को प्रभावित करने वाले कारक सामाजिक कारक कार्मिक योग्यता जलवायु संबंधी विचार उपकरण और सुविधाएं-समय घंटों की उपयुक्तता।

1.3 राष्ट्रीय और व्यावसायिक नीतियां, अनुसंधान निष्कर्ष

इकाई-II पाठ्यक्रम निर्माण (चयन और विस्तार) के लिए बुनियादी गाइड लाइन।

2.1 औद्योगीकरण

2.2 समाजीकरण

2.3 वैयक्तिकरण

2.4 अनुक्रम और संचालन

पाठ्यक्रम निर्माण में 2.5 चरण

इकाई -III पाठ्यक्रम योजना की यांत्रिकी।

3.1 पाठ्यक्रम निर्माण के बुनियादी सिद्धांत।

3.2 पाठ्यचर्या डिजाइन, अर्थ, महत्व और पाठ्यक्रम डिजाइन को प्रभावित करने वाले कारक।

3.3 योजना बनाने में पाठ्यक्रम टीम की भूमिका।

इकाई -IV शारीरिक शिक्षा में स्नातक पाठ्यक्रमों के लिए व्यावसायिक तैयारी।

4.1 स्वास्थ्य शिक्षा, शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के क्षेत्र

4.2 पाठ्यचर्या डिजाइन-शिक्षा, क्षेत्र और प्रयोगशाला का अनुभव।

4.3 शिक्षण अभ्यास और पुस्तकालय के लिए सुविधाएं और विशेष संसाधन

4.4 शारीरिक शिक्षा के स्नातक छात्रों में व्यावसायिक दक्षताओं का विकास किया जाएगा

संदर्भ

बैरो, एच.एम. (1983)। शारीरिक शिक्षा के मनुष्य और गति सिद्धांत। फिलाडेल्फिया: ली और फ्रेबिगर।

बुचर, सी. ए. (1986)। शारीरिक शिक्षा का आधार: सेंट लुइस: सी. वी. मोस्बी एंड कंपनी।

कैसिडी, आर. (1986)। शारीरिक शिक्षा में पाठ्यक्रम विकास. न्यूयॉर्क: हार्पर एंड कंपनी।

कॉवेल, सी.सी. और हेज़लटन, एच.डब्ल्यू. (1965) शारीरिक शिक्षा में पाठ्यक्रम डिजाइन।

एंगलवुड क्लिफ्स: एन.जे. प्रेंटिस हॉल इंक.

लार्सन, एल.ए. (एन.डी.) शारीरिक शिक्षा में पाठ्यक्रम की नींव। एंगलवुड क्लिफ्स: एन.जे. प्रेंटिस हॉल इंक.

अंडरवुड, जी.एल. (1983)। माध्यमिक विद्यालय में शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम: योजना और कार्यान्वयन। इंग्लैंड: टेलर एंड फ्रांसिस लिमिटेड

विलगूज, सी.ई. (1979)। शारीरिक शिक्षा में पाठ्यक्रम. तीसरा संस्करण. एंगलवुड क्लिफ्स: एन.जे. प्रेंटिस हॉल, इंक.

सेमेस्टर-IV

सिद्धांत पाठ्यक्रम

CC-401 शारीरिक शिक्षा में माप और मूल्यांकन

इकाई1 परीक्षण, मापन और मूल्यांकन का परिचय

1.1 शारीरिक शिक्षा में परीक्षण, माप और मूल्यांकन का अर्थ

1.2 शारीरिक शिक्षा में परीक्षण, मापन और मूल्यांकन की आवश्यकता और महत्व

1.3 मूल्यांकन के सिद्धांत

इकाई - II मानदंड: परीक्षण का वर्गीकरण और प्रशासन

2.1 अच्छे परीक्षण के मानदंड

2.2 वैज्ञानिक प्रामाणिकता (विश्वसनीयता, निष्पक्षता, वैधता और मानदंडों की उपलब्धता)

2.3 टेस्ट का प्रकार और वर्गीकरण

2.4 परीक्षण का प्रशासन. अग्रिम तैयारी-परीक्षण के दौरान कर्तव्य-परीक्षण के बाद कर्तव्य

इकाईIII शारीरिक स्वास्थ्य परीक्षण

3.1 एएचपीईआर युवा फिटनेस परीक्षण

3.2 राष्ट्रीय शारीरिक स्वास्थ्य परीक्षण

3.3 इंडियाना मोटर फिटनेस टेस्ट

3.4 जेसीआर परीक्षण

3.5 अमेरिकी सेना शारीरिक स्वास्थ्य परीक्षण

इकाई -IV खेल कौशल परीक्षण

4.1 लॉकहार्ट और मैकफर्सन पॉमेटन परीक्षण

4.2 जॉनसन बास्केटबॉल परीक्षण

4.3 मैकडॉनल्ड्स सॉकर टेस्ट

4.4 ब्रेडी वॉलीबॉल कौशल का उपयोग

4.5 हरबंस सिंह हॉकी कौशल का उपयोग

संदर्भ

बैंग्सबो, जे. (1994). फुटबॉल में फिटनेस प्रशिक्षण: एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण। बैंग्सवार्ड, डेनमार्क: हो+स्टॉर्म।

बैरोन, एच.एम., और मची, आर. (1997)। शारीरिक शिक्षा में माप के लिए एक व्यावहारिक दृष्टिकोण। फिलाडेल्फिया: ली और फ्रेबिगर।

बैरोन, एच.एम. & मची, आर. (1997)। शारीरिक शिक्षा में माप के लिए एक व्यावहारिक दृष्टिकोण। फिलाडेल्फिया: ली और फ्रेबिगर।

कंसल, डी.के. (1996)। खेल और शारीरिक शिक्षा में परीक्षण और माप। नई दिल्ली: डी.वी.एस. प्रकाशन.

मैथ्यूज, डी.के., (1973)। शारीरिक शिक्षा में मापन, फिलाडेल्फिया: डब्ल्यू.बी.साउंडर्सकंपनी।

तीतर, एस. (1996). बॉडी स्पेस: एंथ्रोपोमेट्री, एर्गोनॉमिक्स और कार्य का डिज़ाइन। टेलर और फ्रांसिस, न्यूयॉर्क।

फिलिप्स, डी. ए., और हॉर्नक, जे. ई. (1979)। शारीरिक शिक्षा में मापन एवं मूल्यांकन। न्यूयॉर्क: जॉन विली एंड संस।

सोढ़ी, एच.एस., और सिधू, एल.एस. (1984)। शारीरिक गठन और खेलों का चयन-एक किनेन्थ्रोपोमेटिक अध्ययन। पटियाला: पंजाब पब्लिशिंग हाउस।

सेमेस्टर-IV

सिद्धांत पाठ्यक्रम

CC-402 काइन्सियोलॉजी और बायोमैकेनिक्स

इकाई - I - काइन्सियोलॉजी और स्पोर्ट्स बायोमैकेनिक्स का परिचय

1.1 काइन्सियोलॉजी और स्पोर्ट्स बायोमैकेनिक्स का अर्थ और परिभाषा

1.2 शारीरिक शिक्षा शिक्षकों, एथलीटों और खेल प्रशिक्षकों के लिए काइन्सियोलॉजी और स्पोर्ट्स बायोमैकेनिक्स का महत्व।

1.3 जोड़ों का वर्गीकरण:

1.4 निम्नलिखित शब्दों की मौलिक अवधारणाएँ संतुलन, गुरुत्वाकर्षण रेखा, अक्ष और समतल, गुरुत्वाकर्षण का केंद्र,

इकाई - II जोड़ों और मांसपेशियों की मौलिक अवधारणा

2.1 मांसपेशियों के संकुचन के प्रकार

2.2 जोड़ों के आसपास मौलिक गतिविधियों की शब्दावली

2.3 आसन का अर्थ, प्रकार और अच्छे आसन का महत्व।

2.4 निम्नलिखित शब्दों की मौलिक अवधारणाएँ खींचने का कोण, सभी या कोई नहीं कानून, पारस्परिक संक्रमण

इकाई -III यांत्रिक अवधारणाएँ।

3.1 बल का अर्थ, परिभाषा, प्रकार और खेल गतिविधियों में इसका अनुप्रयोग

3.2 लीवर - अर्थ, परिभाषा, प्रकार और मानव शरीर पर इसका अनुप्रयोग।

3.3 न्यूटन के गति के नियम का अर्थ, परिभाषा और खेल गतिविधियों में इसका अनुप्रयोग। प्रक्षेप्य

3.4 प्रक्षेप्य प्रक्षेप पथ को प्रभावित करने वाले प्रक्षेप्य कारक।

इकाई -IV किनेमेटिक्स और काइनेटिक्स मानव आंदोलन

4.1 रैखिक गतिविज्ञान दूरी और विस्थापन, गति और वेग, त्वरण

4.2 कोणीय गतिकी कोणीय दूरी और विस्थापन, कोणीय गति और वेग कोणीय त्वरण

4.3 रैखिक गतिकी जड़त्व स्थिरता। जड़ता, द्रव्यमान, संवेग, घर्षण। कोणीय गतिकी जड़त्व, स्थिरता का क्षण।

संदर्भ

बून, जे.डब्ल्यू. (1972)। कोचिंग के वैज्ञानिक सिद्धांत, एंगलवुड क्लिफ्स, एन.जे.: प्रेंटिस हॉल इंक. हे, जे.जी. और रीड, जे.जी.(1982)। मानव गति का शारीरिक और यांत्रिक आधार एंगलवुड क्लिफ्स, एन.जे.: प्रेंटिस हॉल इंक।

हे, जे.जी. और रीड, जे.जी.(1988)। शरीर रचना विज्ञान, यांत्रिकी और मानव गति। एंगलवुड क्लिफ्स, एन.जे.: प्रेंटिस हॉल इंक.

हे, जे.जी. (1970)। खेल तकनीकों की बायोमैकेनिक्स। एंगलवुड क्लिफ्स, एन.जे.: प्रेंटिस हॉल, इंक.

सिमोनियन, सी.(1911)। खेल बायोमैकेनिक्स के मूल सिद्धांत। एंगलवुड क्लिफ्स, एन.जे.: प्रेंटिस हॉल इंक.

सेमेस्टर-IV

सिद्धांत पाठ्यक्रम

CC-403 शारीरिक शिक्षा में अनुसंधान और सांख्यिकी

इकाई-1 अनुसंधान का परिचय

1.1 अनुसंधान की परिभाषा

1.2 शारीरिक शिक्षा एवं खेल में अनुसंधान की आवश्यकता एवं महत्व।

1.3 शारीरिक शिक्षा एवं खेल में अनुसंधान का दायरा,

1.4 अनुसंधान का वर्गीकरण

1.5 शोध समस्या, शब्द का अर्थ, स्थान एवं मानदंड समस्या का चयन। एक शोध समस्या का निरूपण, सीमाएँ और परिसीमन

इकाई-II संबंधित साहित्य का सर्वेक्षण।

2.1 संबंधित साहित्य के सर्वेक्षण की आवश्यकता।

2.2 साहित्य स्रोत

2.3 शोध प्रस्ताव. अनुसंधान प्रस्ताव का अर्थ और महत्व।

2.4 अनुसंधान प्रस्ताव/परियोजना की तैयारी

2.5 अनुसंधान रिपोर्ट: एक शिक्षक की देखरेख में छात्रों के एक छोटे समूह द्वारा एक समूह परियोजना शुरू की जानी है, जिसमें शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य मूल्यांकन कार्यक्रम मूल्यांकन, छात्रों के कर्मचारियों की फिटनेस स्थिति और अन्य हितधारकों की स्कूल सुविधाओं का सर्वेक्षण करने की उम्मीद है। और रिपोर्ट संस्थान को प्रस्तुत करें।

इकाई -III सांख्यिकीय विश्लेषण की मूल बातें

3.1 सांख्यिकी. अर्थ, परिभाषा, स्वरूप एवं महत्व

3.2 कक्षा अंतराल: कच्चा स्कोर, सतत और असतत श्रृंखला, कक्षा वितरण, तालिकाओं का निर्माण।

3.3 वक्र संचयी आवृत्ति, तोरण, पाई आरेख

इकाई -IV शारीरिक शिक्षा और खेल में सांख्यिकीय मॉडल

4.1 माध्य, माध्यिका और बहुलक की केंद्रीय प्रवृत्ति के माप का अर्थ

4.2 परिवर्तनशीलता के महत्व के माप का अर्थ, समूह और असमूह डेटा से गणना

4.3 प्रतिशत और चतुर्थक: अर्थ, महत्व, समूह और असमूह डेटा से गणना

संदर्भ

बेस्ट, जे.डब्ल्यू. (1963) शिक्षा में अनुसंधान. यू.एस.ए.: अप्रेंटिस हॉल।

बोम्पा, टी.ओ. एवं हाफ, जी.जी. (2009)। अवधिकरण: प्रशिक्षण का सिद्धांत और पद्धति, 5वां संस्करण। शैपेन, आईएल: ह्यूमन कैनेटीक्स।

ब्राउन, एल.ई., और फेरिग्नो, वी.ए. (2005)। गति, चपलता और फुर्ती के लिए प्रशिक्षण, दूसरा संस्करण। शैपेन, आईएल: ह्यूमन कैनेटीक्स।

ब्राउन, एल.ई. और मिलर, जे., (2005)। प्रशिक्षण कैसे कार्य करता है. में: प्रशिक्षण गति, चपलता, और शीघ्रता। ब्राउन, एल.ई. & फेरिग्नो, वी.ए. & फेरिग्नो, वी.ए., एड. शैपेन, आईएल: ह्यूमन कैनेटीक्स।

कार्ल, ई.के., और डेनियल, डी.ए. (1969)। एथलीटों के प्रशिक्षण के आधुनिक सिद्धांत। सेंट लुइस: सेंट लुइस मोस्बी कंपनी।

क्लार्क, एच.एच., और क्लार्क, डी.एच. (1975)। शारीरिक शिक्षा में अनुसंधान प्रक्रिया. एंगलवुड क्लिफ्स, न्यू जर्सी: प्रेंटिस हॉल इंक

गैरेट, एच.ई. (1981). मनोविज्ञान और शिक्षा में सांख्यिकी। न्यूयॉर्क: वकील्सफ़ेफ़र और साइमन लिमिटेड।

ऑयस्टर, सी.के., हेंटेन, डब्ल्यू.पी., और लोरेन्स, एल.ए. (1987)। अनुसंधान का परिचय: स्वास्थ्य विज्ञान पेशेवर के लिए एक मार्गदर्शिका। लैंडन: जे.बी. लिपिंकॉट कंपनी।

थॉमस, जे.आर., और नेल्सन जे.के. (2005)। शारीरिक गतिविधि में अनुसंधान विधि. यू.एस.ए.: शैपेन, आईएल: ह्यूमन काइनेटिक्स बुक्स।

थॉमस, जे.आर., नेल्सन, जे.के. और सिल्वरमैन, एस.जे. (2011). शारीरिक गतिविधि में अनुसंधान विधि. यू.एस.ए.: शैपेन, आईएल: ह्यूमन काइनेटिक्स बुक्स।

उप्पल, ए.के. (1990)। शारीरिक फिटनेस: कैसे विकसित करें। नई दिल्ली: फ्रेंड्स पब्लिकेशन।

वर्मा, जे.पी. (2000)। खेल सांख्यिकी पर एक पाठ्य पुस्तक। ग्वालियर: वीनस प्रकाशन

सेमेस्टर-IV

सिद्धांत पाठ्यक्रम

EC-401 खेल-कूद का सिद्धांत (वैकल्पिक)

इकाई - I परिचय

विशिष्ट खेलों एवं खेलों का सामान्य परिचय-

1.1 एथलेटिक्स

1.2 बैडमिंटन

1.3 बास्केटबॉल

1.4 क्रिकेट

1.5 फुटबॉल

1.6 जिम्नास्टिक

1.7 हॉकी

1.8 हैंडबॉल

1.9 कबडडी

1.10 खो-खो

1.11 टेनिस

1.12 वॉलीबॉल और

1.13 योग

प्रत्येक खेल या खेल को निम्नलिखित शीर्षकों के अंतर्गत निपटाया जाना चाहिए।

- खेल और खेल का इतिहास और विकास
- ज़मीन की तैयारी, आयाम और अंकन

- मानक उपकरण और उनकी विशिष्टताएँ
- खेल और खेल कौशल की नैतिकता

इकाई -II कोचिंग के वैज्ञानिक सिद्धांत: (विशेष खेल और खेल विशिष्ट)

2.1 गति-गति के प्रकार और विस्थापन, गति, वेग, त्वरण, दूरी और न्यूटन का गति का नियम।

2.2 बल- घर्षण, अभिकेन्द्रीय और केन्द्रापसारक बल, बल के सिद्धांत।

2.3 संतुलन और उसके प्रकार

2.4 लीवर और उसके प्रकार

इकाई -III शारीरिक फिटनेस घटक: (विशेष खेल और खेल विशिष्ट)

3.1 गति और उसके प्रकार

3.2 ताकत और उसके प्रकार

3.3 सहनशक्ति और उसके प्रकार

3.4 लचीलापन और उसके प्रकार

3.5 समन्वय क्षमता एवं उसके प्रकार

इकाई - IV कंडीशनिंग व्यायाम और वार्मअप।

4.1 कंडीशनिंग वार्म अप की अवधारणा

4.2 खेलों में वजन प्रशिक्षण की भूमिका।

4.3 मौलिक कौशल और उनकी निपुणता का शिक्षण (तकनीक, रणनीति और कौशल अधिग्रहण के विभिन्न चरण)।

4.4 मनोरंजक और नेतृत्वकारी खेल

4.5 रणनीति अपराध और बचाव, अपराध और बचाव के सिद्धांत।

संदर्भ

बून, जे.डब्ल्यू. (1968)। खेल संचालन की कला. एंगलवुड चट्टानें एन.जे. प्रेंटिस हॉल। बून, जे. डब्ल्यू. (1972) कोचिंग के वैज्ञानिक सिद्धांत. एंगलवुड चट्टानें एन. जे. प्रेंटिस हॉल। डायसन, जी.एच.

(1963) एथलेटिक्स के यांत्रिकी. लंदन: यूनिवर्सिटी ऑफ लंदन प्रेस लिमिटेड लॉथर, जे.डी.

(1965) कोचिंग का मनोविज्ञान. न्यूयॉर्क: प्री. बड़ा कमरा।

गायक, आर.एन. (1972)। कोचिंग, एथलेटिक्स और मनोविज्ञान। न्यूयॉर्क: एम.सी. गो हिल

सेमेस्टर-IV

सिद्धांत पाठ्यक्रम

ईसी-402 खेल प्रबंधन

इकाई - I

- 1.1 खेल प्रबंधन की प्रकृति और अवधारणा।
- 1.2 खेल प्रबंधन की प्रगतिशील अवधारणा।
- 1.3 खेल प्रबंधन का उद्देश्य और दायरा।
- 1.4 खेल प्रबंधन के आवश्यक कौशल।
- 1.5 खेल प्रबंधन के लिए आवश्यक योग्यताएँ एवं योग्यताएँ।
- 1.6 शारीरिक शिक्षा एवं खेल में इवेंट मैनेजमेंट।

इकाई-II

- 2.1 नेतृत्व का अर्थ एवं परिभाषा
- 2.2 नेतृत्व शैली एवं पद्धति।
- 2.3 नेतृत्व के तत्व
- 2.4 नेतृत्व के स्वरूप

- निरंकुश
- अहस्तक्षेप
- लोकतांत्रिक
- परोपकारी तानाशाह

- 2.5 प्रशासनिक नेता के गुण
- 2.6 प्रशासनिक नेता की तैयारी
- 2.7 नेतृत्व और संगठनात्मक प्रदर्शन

इकाई -III

3.1 स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में खेल प्रबंधन।

3.2 नियोजन को प्रभावित करने वाले कारक

3.3 स्कूल या कॉलेज के खेल कार्यक्रम की योजना बनाना।

3.4 स्कूल या कॉलेज के खेल कार्यक्रम का निर्देशन

3.5 स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय स्पोर्ट कार्यक्रम को नियंत्रित करना।

- प्रदर्शन मानक विकसित करना
- एक रिपोर्टिंग प्रणाली की स्थापना
- मूल्यांकन
- इनाम/दंड व्यवस्था

इकाई IV

4.1 स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा और खेल में वित्तीय प्रबंधन

4.2 बजट का महत्व, अच्छे बजट के मानदंड,

4.3 बजट बनाने के चरण

4.4 बजट बनाने के सिद्धांत

संदर्भ

एश्टन, डी. (1968)। महिलाओं के लिए शारीरिक शिक्षा का प्रशासन. न्यूयॉर्क: द रोनल प्रेस सीएल. बुचर, सी.ए. शारीरिक शिक्षा और एथलेटिक कार्यक्रम का प्रशासन 7वां संस्करण, सेंट लुइस: सी.वी. मोस्बी कंपनी

डौट्रे, जी. और वुड्स, जे.बी. (1976)। शारीरिक शिक्षा और इंटरम्यूरल कार्यक्रम, संगठन और प्रशासन। फिलाडेल्फिया यू.एस.ए.: डब्ल्यू.बी. साउंडर्स सी.पी.

अर्ल, एफ. जेड, और गैरी, डब्ल्यू. बी. (1963)। खेल और शारीरिक शिक्षा में प्रबंधन योग्यता विकास। फिलाडेल्फिया: डब्ल्यू. टी और फेबिगर