Format for Syllabus of Theory Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate/Diploma Degree/	**Class: UG III Year**	**Year: 2023-24**	**Session:**

Subject: Physical Education

1	Course Code	
2	Course Title	**Sports Sciences and Organisation in Physical Education**
3	Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/Vocational/.....)	**Elective**
4	Pre-requisite (if any)	**This course can be opted as an elective subject by the students of any core and it is open for all.**
5	Course Learning outcomes (CLO)	• After study this subjects' students will develop the concept of biomechanics and sports biomechanics and apply its knowledge in sports and general life. Will able to understand the importance of good posture. • Students will understand the concept of exercise physiology, learn the basic concept of energy transfer system in body. Understand the concept of ergogenic aids and its use and misuse. And able to know how to exercise in hot and humid environment. • Able to apply the concepts of Sports Psychology in teaching and learning activities, will able to implement behaviour strategies and psychological skill for promoting health and wellbeing of common man. Leadership camp / Adventure Activity / Trekking and Hiking like activities will develop leadership, followership, and many more psychological qualities. • To develop the knowledge of structure and functions of a health club. To acquaint the students with the knowledge of maintaining health and fitness and can work as personal trainer or home trainer and earn money. • After completing this course, the students will be able to manage or help in the organisation of sports competitions / Fitness / Recreational activities.
6	Credit Value	4
7	Total Marks	Max. Marks: 30+70 / Min. Passing Mark: 35

Part B- Content of the Course

Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P:
Lectures - 60 Hours

Unit	Topics	No. of Lectures
I	**Sports Biomechanics:** • Meaning and concept of Biomechanics and Sports Biomechanics. • Movement of the Body: terminology of the movement around a joint • Concept of Newton's laws of motion and its application in General Life and Sports Activity	12

Ajay Kumar
19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

	• Basic Concept of Friction and Lever, and its use in sports and general life. • Basic Concept of Equilibrium and Projectile and its use in sports and general life. • Basic concept of Good and Bad Posture, Causes of bad posture, Types of postural deformities and General guidelines for maintenance of good posture.	
II	**Exercise Physiology:** • Meaning, definition, and concept of Exercise Physiology. • Scope of Exercise Physiology in human life • Energy pathways for muscular activities: Concept of ATP-CP system, Lactic Acid System and Aerobic System. • Physiological basis of fatigue. • Ergogenic Aids: Its Concept and Classification of Doping Substance. • Guidelines for Physical Activities under Hot, Humid and Cold Environment.	12
III	**Sports Psychology:** • Concept of Sports Psychology • Need and Importance of Sports Psychology • Role of sports in development of Personality • Role Motivation, Aggression, Anxiety in sports • Concept of Stress and its management • Meaning and Definition of leadership, Qualities and competencies required for the Sports Manager/ Administrative Leader.	12
IV	**Gym Management and Fitness Training:** • Concept of a Gym / Health Club (Basic Facilities) • Equipment for modern gym (Strength Section, Cardio Section, Floor Exercise and Yoga Section) • Various Programs: Training Protocol and Effects ➢ Cardio Training: Treadmill Run, Aerobics ➢ Strength Training: Multi Gym Stations, Floor Strength Exercises and Pilate for Core Strength ➢ Reaction Drills for speed ➢ Yoga: Asaan and Pranayam for Health and Fitness	12
V	**Organization and Management of Competition and Recreation Activity** • Concept Meaning and Importance of Competitions (Intramural and Extramural) • Management and Planning for organization of competitions (pre, during and post competition) • Tournament and its types: Knock-out, Round Robin and Combination Type. • Drawing Fixture- Single Knock out, Stair Case League • Recreation Activity: - Concept, Aim, Characteristics, and importance of recreation • Types of recreational activities for various age categories.	12
Keywords/Tags:		

Department of Physical Education

Ajay Kumar 19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

Biomechanics, Sports Biomechanics, Movement around a joint, Newton's laws of motion , Friction, Lever, Equilibrium, Projectile, Good and Bad Posture, Causes of bad posture, Postural deformities, Exercise Physiology, Energy pathways, Phosphagen, ATP-CP system, Anaerobic Glycolysis, Lactic Acid System, Aerobic Glycolysis, Aerobic System, Fatigue, Ergogenic aids, Doping, Exercise in Hot and Cold Climate, Sports Psychology, Personality, Motivation, Aggression, Anxiety in sports, Stress and its management, Leadership in Physical Education, Gym Management, Fitness Training, Modern Gym Equipment, Cardio Training, Strength Training, Speed Training, Endurance Training, Flexibility, Agility, Training for Coordinative abilities, Asana for General Health, Pranayam for General Health, Meaning of Competition, Intramural, Extramural, Pre Meet Work, During Meet Work, Post Meet Work, Knock out Tournaments, League Tournaments, Drawing Fixture, Recreation, Recreation in Physical Education, Recreational Activities.

Part C-Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings:

- Duane Knudson, "Fundamentals of Biomechanics" Springer International Publishing, 2021
- Peter Merton McGinnis, "Biomechanics of Sport and Exercise" Human Kinetics, 2013
- Susan Hall, "Basic biomechanics" McGraw-Hill Education, 2007
- Dr. A.K. Uppal, Dr. Jogiswar Goswami, "Kinesiology and Biomechanics" Friends Publication, 2020
- William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch, "Essentials of Exercise Physiology" Lippincott Williams & Wilkins, 2006
- Sharon Plowman, Denise Smith, "Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance" Lippincott Williams & Wilkins ,2007
- Terry J. Housh, Joel T. Cramer, Joseph P. "Weir Laboratory Manual for Exercise Physiology" Exercise Testing, Taylor & Francis 2017
- Corey H. Evans, Russell D. White, "Exercise Testing for Primary Care and Sports Medicine Physicians" Springer New York, 2009
- Perry, "Sport Psychology: A Complete Introduction" John Murray Press, 2016
- Matt Jarvis Sport Psychology: A Student's Handbook, Routledge, 2006
- David Tod, "Sport Psychology: The Basics" Taylor & Francis Group, 2014
- Yigal Pinchas, "The Complete Holistic Guide to Working Out in the Gym" University of Calgary Press, 2006
- Douglas Brooks," The Complete Book of Personal Training" Human Kinetics, 2004
- Amy Ippoliti and Taro Smith, PhD, "The Art and Business of Teaching Yoga" New World Library, 2016
- Greg LeMond, Mark Hom, "The Science of Fitness: Power, Performance, and Endurance" Elsevier Science, 2014
- Karen Bill, "Sport Management" SAGE Publications, 2009
- Russell Hoye, "Sport Management: Principles and Applications" Elsevier Butterworth-Heinemann, 2012
- Milena M. Parent, Jean-Loup Chappelet, "Handbook of Sports Event Management" Routledge, 2017
- Jennifer Pharr Davis, Haley Blevins "Outdoor School: Hiking and Camping" Odd Dot, 2021
- Robin Sykes, "Minor Games and Relay Activities" E.P. Publishing, 1976
- John Byl,"Co-ed Recreational Games" Human Kinetics, 2002

Ajay Kumar
19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

Suggestive digital platforms web links

- https://www.cvs.edu.in/upload/physical%20education%20GE%204.pdf
- https://ijcrt.org/papers/IJCRT2210470.pdf
- https://www.physio-pedia.com/Posture
- https://theathleteblog.com/calculate-maximum-heart-rate/
- https://www.dignityhealth.org/articles/how-to-determine-your-maximum-heart-rate
- https://en.wikipedia.org/wiki/VO2_max
- https://www.healthline.com/health/vo2-max#about-vo%E2%82%82-max
- https://www.wikihow.com/Measure-VO2-Max
- https://www.calculatorsoup.com/calculators/health/target-heart-rate-zone-calculator.php
- https://www.uvic.ca/education/assets/docs/best-personality-tests-2019.pdf
- https://oml.eular.org/sysModules/obxOML/docs/id_150/State-Trait-Anxiety-Inventory.pdf
- https://paa.com.au/wp-content/uploads/2018/08/AQ-Sample-Test-Report.pdf
- https://coe.uoregon.edu/cds/files/2018/01/Motivational-Assessment-Scale-II.pdf

Suggested equivalent online courses:

Part D-Assessment and Evaluation

Suggested Continuous Evaluation Methods:

Maximum Marks: 100

Continuous Comprehensive Evaluation (CCE): 30 marks, University Exam (UE) 75 marks

Internal Assessment: Continuous Comprehensive Evaluation (CCE): 30	Class Test Assignment/Presentation	30
External Assessment: University Exam Section: Time: 03.00 Hours	**Section(A):** Very Short Questions **Section (B):** Short Questions **Section (C):** Long Questions	Total 70

Any remarks/ suggestions:

Ajay Kumar 19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

सैद्धांतिक प्रश्नपत्र के पाठ्यक्रम हेतु प्रारूप

भाग अ- परिचय				
कार्यक्रम: प्रमाण पत्र/डिप्लोमा/डिग्री/....		कक्षा : स्नातक	वर्ष : 2023-24	सत्र:
विषय: शारीरिक शिक्षा				
1	पाठ्यक्रम का कोड			
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	**शारीरिक शिक्षा में खेल विज्ञान और संगठन**		
3	पाठ्यक्रम का प्रकार :(कोर कोर्स/इलेक्टिव/जेनेरिक इलेक्टिव/वोकेशनल/.....)	इलेक्टिव (वैकल्पिक)		
4	पूर्वापेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस पाठ्यक्रम को किसी भी संकाय के छात्रों द्वारा वैकल्पिक विषय के रूप में चुना जा सकता है और यह सभी के लिए खुला है।		
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्सलर्निंग आउटकम)(CLO)	• इस विषय का अध्ययन करके विद्यार्थी खेलों एवं सामान्य जीवन में जैव यांत्रिकी, खेल जैव यांत्रिकी की अवधारणा को विकसित कर सकेंगे और इसके ज्ञान का प्रयोग सामान्य जीवन में कर पाएंगे। साथ ही उपयुक्त मुद्रा के महत्व को भी समझ पाएंगे। • विद्यार्थी व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान की अवधारणा को भी समझ सकेंगे, शरीर में ऊर्जा स्थानांतरण तंत्र की सामान्य अवधारणा को भी सिखने में सक्षम होंगे। ऊर्जाजनक सहायता की अवधारणा और इसके प्रयोग एवं दुरुपयोग को भी समझ पाएंगे। साथ ही उष्ण एवं आद्र वातावरण में व्यायाम कैसे किया जाये को जान पाएंगे । • खेल मनोविज्ञान की अवधारणा को शिक्षण एवं अधिगम क्रियाकलापों में प्रयोग में लाने में सक्षम बनेंगे, खेल मनोविज्ञान की अवधारणा को शिक्षण एवं अधिगम क्रियाकलापों में प्रयोग में लाने में सक्षम बनेंगे, सामान्य इंसान के स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ावा देने के लिए व्यावहारिक योजनाओं और मनोवैज्ञानिक कौशलों का प्रयोग कर पाएंगे। नेतृत्व शिविर / साहसिक गतिविधि / ट्रैकिंग और लंबी पैदल यात्रा जैसी गतिविधियों से नेतृत्व, अनुसरण और कई अन्य मनोवैज्ञानिक गुणों का विकास होगा। • हेल्थ क्लब के कार्यों एवं इसके ढांचे सम्बंधित ज्ञान को विकसित किया जा सकेगा। विद्यार्थियों को स्वास्थ्य एवं दक्षता/ फिटनेस के ज्ञान एवं व्यक्तिगत प्रशिक्षक, होम ट्रेनर के रूप में व्यावसायिक रूप से कार्य से परिचित होकर धनोपार्जन किया जा सकेगा। • इस कोर्स की समाप्ति के पश्चात विद्यार्थी किसी संस्था में खेल प्रतिस्पर्धाओं, फिटनेस, मनोरंजक गतिविधियों के प्रबंधन हेतु सहयोग या सहायता करने में सक्षम बन पाएंगे।		

Department of Physical Education

Ajay Kumar 19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

6	क्रेडिट मान	4	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 30+70	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 25

भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु

व्याख्यान की कुल संख्या-ट्यूटोरियल-प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घंटे में): L-T-P:

व्याख्यान - 60 घंटे

इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या
I	खेल जैव यांत्रिकी • जैव यांत्रिकी, खेल जैव यांत्रिकी का अर्थ एवं अवधारणा • शारीरिक गति: एक जोड़ के चारों ओर की गति सम्बंधित शब्दावली • न्यूटन के गति के नियमों की अवधारणा, सामान्य जीवन एवं क्रीड़ा गतिविधियों में इनके प्रयोगों की अवधारणा • घर्षण और उत्तोलक की सामान्य अवधारणा, सामान्य जीवन एवं खेलों में इनके प्रयोग • संतुलन और प्रक्षेप्य की सामान्य अवधारणा, सामान्य जीवन एवं खेलों में इनके प्रयोग • अच्छी मुद्रा और बुरी मुद्रा की सामान्य अवधारणा, बुरी मुद्रा के कारण, मुद्रा विकृति के प्रकार और अच्छी मुद्रा के लिए सामान्य निर्देश ।	12
II	व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान • व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान का अर्थ परिभाषा एवं अवधारणा • मानव जीवन में व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान का क्षेत्र • मांसपेशीय गतिविधियों के लिए ऊर्जा मार्ग: ए.टी.पी – सी.पी. तंत्र, लैक्टिक एसिड एवं एरोबिक तंत्र • थकान की शारीरिक क्रियात्मक आधार • ऊर्जा जनक सहायता: डोपिंग पदार्थों की अवधारणा एवं वर्गीकरण • गर्म, नम, और ठन्डे वातावरण में शारीरिक गतिविधियों के लिए दिशा निर्देश	12
III	खेल मनोविज्ञान • खेल मनोविज्ञान की अवधारणा • खेल मनोविज्ञान की आवश्यकता एवं महत्व • व्यक्तित्व के विकास में खेलों की भूमिका • प्रेरणा, अग्रेशन, और चिंता की भूमिका • तनाव की अवधारणा एवं इसका प्रबंधन	12

Ajay Kumar 19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

Department of Higher Education

	• नेतृत्व का अर्थ एवं परिभाषा, खेल प्रबंधक या प्रशासनिक नेतृत्व के लिए आवश्यक गुण एवं दक्षता	
IV	**जिम प्रबंधन एवं फिटनेस प्रशिक्षण** • जिम, हेल्थ क्लब (सामान्य सुविधाएँ) की अवधारणा • आधुनिक जिम के लिए उपकरण (स्ट्रेंथ वर्ग, कार्डियो वर्ग, फ्लोर व्यायाम, एवं योग वर्ग) • विभिन्न कार्यक्रम: प्रशिक्षण प्रोटोकॉल एवं इसके प्रभाव ➢ कार्डियो ट्रैनिंग: ट्रेडमिल रन एवं एरोबिक्स ➢ स्ट्रेंथ ट्रेनिंग: मल्टी-जिम स्टेशन, फ्लोर स्ट्रेंथ व्यायाम, एवं कोर स्ट्रेंथ के लिए पिलाटे व्यायाम ➢ गति हेतु प्रतिक्रिया ड्रिल ➢ योग: स्वस्थ्य एवं फ़िटनेस के लिए आसन एवं प्राणायाम	12
	प्रतिस्पर्धा एवं मनोरंजन गतिविधि का आयोजन एवं प्रबंधन • प्रतिस्पर्धा की अवधारणा, अर्थ एवं महत्व (इंट्राम्यूरल और एक्स्ट्रामुरल) • प्रतिस्पर्धा के आयोजन हेतु प्रबंधन एवं योजना (प्रतियोगिता से पूर्व, प्रतियोगिता के दौरान एवं प्रतियोगिता के पश्चात) • टूर्नामेंट एवं उसके प्रकार: नोक आउट, राउंड रोबिन, एवं कोम्बिनेशन प्रकार • फिक्स्चर ड्राइंग: सिंगल नोक-आउट, स्टेयर केस लीग • मनोरंजन गतिविधि: मनोरंजन की अवधारणा, लक्ष्य, विशेषताएं, और महत्व • अलग-अलग उम्र की श्रेणियों के लिए मनोरंजन गतिविधियों के प्रकार	12

सार बिंदु (कीवर्ड)/टैग:

पाठ्यक्रम के अंग्रेजी संस्करण के साथ संलग्न है.

भाग स-अनुशंसित अध्ययन संसाधन

पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन

अनुशंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री:

पुस्तकें एवं अन्य पाठ्य सामग्री पाठ्यक्रम के अंग्रेजी संस्करण के साथ संलग्न है.

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम: अंग्रेजी संस्करण के साथ संलग्न है.

भाग द -अनुशंसितमूल्यांकन विधियां:

अनुशंसितसतत मूल्यांकन विधियां:

अधिकतम अंक: 100

Ajay Kumar
19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE) अंक : 30 विश्वविद्यालयीनपरीक्षा(UE) अंक: 70		
आंतरिक मूल्यांकन: सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE):	क्लास टेस्ट असाइनमेंट/प्रस्तुतीकरण (प्रेजेंटेशन)	30 कुल अंक :
आकलन : विश्वविद्यालयीन परीक्षा: समय- 03.00 घंटे	अनुभाग (अ): अति लघु प्रश्न अनुभाग (ब): लघु प्रश्न अनुभाग (स): दीर्घ उत्तरीय प्रश्न	कुल अंक 70
कोई टिप्पणी/सुझाव:		

Department of Higher Education

Ajay kumar
19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

Format for Syllabus of Practical Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate/Diploma Degree/	**Class':**	**Year:**	**Session:**

Subject: Physical Education

1	Course Code	
2	Course Title	Sports Sciences and Organisation in Physical Education
3	Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/Vocational/.....)	Elective
4	Pre-requisite (if any)	This course can be opted as an elective subject by the students of any core and it is open for all.
5	Course Learning outcomes (CLO)	• Students will be able to analyse the concept of lever in the daily life activities and sports activities, able to use a very common gadget i.e., their mobile phone in analysing action photo and able to analyse the postural deformities. • They will learn to measure target heart rate zones for various training intensity, and VO_2 Max which will help sports person and common people for maintaining training load. • They will learn to measure psychological characteristics of human being using various questionnaire. Leadership camp / Adventure Activity / Trekking and Hiking like activities will develop leadership, followership, and many more psychological qualities. • To develop the knowledge of structure and functions of a health club. Practically learn the exercises for various fitness component and to acquaint the students with the knowledge of maintaining health and fitness and can work as personal trainer or home trainer and earn money. • Students will be able to organise or can be helpful in organisation of competition, can act as a stress management teacher using recreation minor game for people.
6	Credit Value	2
7	Total Marks	Max. Marks: 100 / Min. Passing Marks: 35

Part B- Content of the Course

Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P:

Practical - 30 Hours

Unit	Topics	No. of Lectures
I	• Developing or reviewing the concepts of levers using various daily life and sports activity. • Learn to take two dimensional still action photo and video by using mobile camera in normal and slow-motion mode.	5

Ajay Kumar 19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

Department of

	• Identify the Postural Deformities (Kyphosis, Scoliosis, Lordosis, Flat Foot, and Knock Knee) by Visual Observation.	
II	• Aerobic system evaluation: Maximum HR (Karvonen Formula) & VO_2 Max: Without a fitness test. Without a fitness test (VO_2 Max = 15 x (HR_{Max} / HR_{Rest}) • Measurement of target heart rate for warm up, aerobic and anaerobic zones by Karvonen method.	5
III	• Assessment of Personality, Anxiety, Aggression and Motivation using questionnaire. (Any two) • College or Institute may organize 3 to 5 days Leadership Camp / Adventure Activities / Hiking & Trekking Activities for developing Leadership qualities of the students. (**On Self Expense Basis**) (**Note:** College / Institution may take help of some outsourcing organization such as Youth Hostel Association of India or Bharat Scout, and Guide services to organize these activities.	7
IV	• Visit a modern Gym and prepare list of modern equipment, prepare notes on their use and effects on health and fitness. • Learn exercises for aerobics using number counts and music. • Practicing Floor Strength exercise • Practicing Pilate Exercise for core strength • Collect at least 3 reaction drills from internet and practice them in ground. • Asanas and Pranayam for general health and fitness	7
V	• Conduct a small interclass / open tournament of a game (Team / Individual) for students as per the available facility in the college / institute. • Act as student teacher and conduct some minor recreational games for a group of students for mental relaxation.	6

Keywords/Tags:

Listed in theory section can also be used for the reference purpose for practical's.

Part C-Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings:

Note: Books listed in theory section can also be used for the reference purpose for practical's.

Suggestive digital platforms web links

Note: Web links listed in theory section can also be used for the reference purpose for practical's.

Ajay Kumar
19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

Suggested equivalent online courses:			
Part D-Assessment and Evaluation			
Suggested Continuous Evaluation Methods:			

Internal Assessment	Marks	External Assessment	Marks
Class Interaction /Quiz		Viva Voce on Practical	
Attendance		Practical Record File	
Assignments (Charts/ Model Seminar / Rural Service/ Technology Dissemination/ Report of Excursion/ Lab Visits/ Survey / Industrial visit)		Table / Ground work / Experiments/ Practicals	
TOTAL	30		70

Any remarks/ suggestions:

Department of Higher Education

Ajay Kumar 19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

प्रायोगिक प्रश्नपत्र के पाठ्यक्रम हेतु प्रारूप

भाग अ – परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाण पत्र/डिप्लोमा/डिग्री/....	कक्षा :स्नातक	वर्ष: 2023-24	सत्र:
विषय: शारीरिक शिक्षा			

1	पाठ्यक्रम का कोड	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	शारीरिक शिक्षा में खेल विज्ञान और संगठन
3	पाठ्यक्रम का प्रकार :(कोर कोर्स/इलेक्टिव/जेनेरिक इलेक्टिव/वोकेशनल/.....)	इलेक्टिव (वैकल्पिक)
4	पूर्वापेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस पाठ्यक्रम को किसी भी संकाय के छात्रों द्वारा वैकल्पिक विषय के रूप में चुना जा सकता है और यह सभी के लिए खुला है।
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम)(**CLO**)	• छात्र दैनिक जीवन की गतिविधियों और खेल गतिविधियों में लीवर की अवधारणा का विश्लेषण करने में सक्षम होंगे, एक आसान गैजेट उनके मोबाइल फोन का उपयोग करके एक्शन फोटो का विश्लेषण करने में और पोस्टुरल विकृति का विश्लेषण करने में सक्षम होंगे। • वे विभिन्न प्रशिक्षण तीव्रता के लिए लक्षित ह्रदय गति जोन, और VO2 मैक्स को मापना सीखेंगे जो प्रशिक्षण भार को बनाए रखने के लिए खिलाड़ियों और आम लोगों की मदद करेगा। • वे विभिन्न प्रश्नावली का उपयोग करके मानव की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को मापना सीखेंगे। नेतृत्व शिविर / साहसिक गतिविधि / ट्रैकिंग और लंबी पैदल यात्रा जैसी गतिविधियों से नेतृत्व, अनुसरण और कई अन्य मनोवैज्ञानिक गुणों का विकास होगा। • स्वास्थ्य क्लब की संरचना और कार्यों का ज्ञान विकसित करना सीखेंगे। व्यावहारिक रूप से विभिन्न फिटनेस घटक के लिए व्यायाम और छात्रों को स्वास्थ्य और फिटनेस बनाए रखने के ज्ञान से परिचित होंगे और व्यक्तिगत प्रशिक्षक या होम ट्रेनर के रूप में काम कर सकेंगे और पैसा कमा सकेंगे। • छात्र प्रतियोगिता आयोजित करने में सक्षम होंगे या सहायक हो सकते हैं, लोगों के मनोरंजन के छोटे खेल का उपयोग करके तनाव प्रबंधन शिक्षक के रूप में कार्य कर सकेंगे।
6	क्रेडिट मान	2

Ajay Kumar 19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

Department of Higher Education

7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 35
भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु			
व्याख्यान की कुल संख्या-ट्यूटोरियल-प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घंटे में): **L-T-P:** प्रायोगिक – **30** घंटे			
इकाई	विषय		व्याख्यान की संख्या
I	• विभिन्न दैनिक जीवन और खेल की गतिविधियों में प्रयोग में लाये जाने वाले लीवर की अवधारणा • मोबाइल कैमरा की मदद से सामान्य एवं स्लो-मोशन मोड में द्वी-विमीय एक्शन फोटो और वीडियो लेने का अधिगम • दृश्य निरीक्षण के जरिये मुद्रा विकृति की पहचान करना (काईफोसिस, लोर्डोसिस, स्कोलिओसिस, फ्लैट फुट, नॉक नी)		5
II	• एरोबिक सिस्टम मूल्यांकन: अधिकतम एच.आर. (कार्वोनेन सूत्र) और VO2 मैक्स. बिना शारीरिक दक्षता ➢ बिना शारीरिक दक्षता VO2 मैक्स. = 15 X (एच. आर. मैक्स / एच. आर. रेस्ट) • वार्म अप, एरोबिक और एनारोबिक जोन के लिए टारगेट हृदय दर का मापन, (कार्वोनेन विधि द्वारा)		5
III	• प्रश्नावली के प्रयोग से व्यक्तित्व, चिंता, आक्रामकता, और अभिप्रेरण का मूल्यांकन (कोई भी दो) • कॉलेज या संस्थान में विद्यार्थियों की नेतृत्व गुणों को विकसित करने के लिए 3 से 5 दिनों का लीडरशिप कैंप/ साहसिक गतिविधियां/ हाईकिंग या ट्रैकिंग गतिविधि का आयोजन (अपने स्वयं के व्यय से) नोट: इन गतिविधियों के आयोजन के लिए कॉलेज/ संस्थान कुछ बाहरी संस्थाओं से मदद ले सकती है, जैसे- यूथ हॉस्टल एसोसिएशन ऑफ़ इंडिया, भारत स्कॉउट्स, और गाइड।		7
IV	• एक आधुनिक जिम में मुआयना करें, और आधुनिक उपकरणों की सूची, स्वास्थ्य और फिटनेस पर इनका प्रभाव की नोट्स बनाए । • नंबर काउंट्स और म्यूजिक के प्रयोग से एरोबिक्स के लिए व्यायाम को सीखे । • फ्लोर स्ट्रैंथ व्यायाम का अभ्यास • कोर स्ट्रैंथ के लिए पिलाटे व्यायाम का अभ्यास • इंटरनेट से कम से कम तीन प्रतिक्रिया ड्रिल निकाल कर मैदान में उनका अभ्यास करें • सामान्य स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए आसन और प्राणायाम		7

Ajay Kumar
19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

V	• कॉलेज या संस्थान में उपलब्ध सुविधाओं के साथ विद्यार्थियों के लिए एक इंटर क्लास / ओपन टूर्नामेंट (टीम / व्यक्तिगत खेल) का आयोजन • मानसिक आराम के लिए विद्यार्थी शिक्षक के रूप में बच्चों के छोटे समूहों में कुछ माइनर मनोरंजन खेलों का आयोजन	6

सार बिंदु (कीवर्ड)/टैग:

पाठ्य सामाग्री पाठ्यक्रम के अंग्रेजी संस्करण के साथ संलग्न है.

भाग स-अनुशंसित अध्ययन संसाधन

पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन

अनुशंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री:

नोट: पुस्तकें एवं अन्य पाठ्य सामाग्री पाठ्यक्रम के अंग्रेजी संस्करण के साथ संलग्न है.

अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म वेब लिंक:

नोट: वेब लिंक पाठ्यक्रम के अंग्रेजी संस्करण के साथ संलग्न है.

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:

भाग द -अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:

अनुशंसितसतत मूल्यांकन विधियां:

आंतरिक मूल्यांकन	अंक	बाह्य मूल्यांकन	अंक
कक्षा में संवाद /प्रश्नोत्तरी		प्रायोगिक मौखिकी (वायवा)	
उपस्थिति		प्रायोगिक रिकॉर्ड फाइल	
असाइनमेंट (चार्ट/मॉडल/सेमिनार/ग्रामीण सेवा/प्रौद्योगिकी प्रसार/भ्रमण (कस्कर्शन) की रिपोर्ट/सर्वेक्षण/प्रयोगशाला भ्रमण (लैब विजिट)/औद्योगिक यात्रा		टेबल / मैदानी कार्य प्रयोग	
कुल अंक	30		70

कोई टिप्पणी/सुझाव:

Ajay Kumar 19/12/22
Chairman (Phy. Edu.)

Department of Higher Education