

# खेल एवं शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम

संख्या-2193/सत्तर-2-2004-16(24)/2004

प्रेषक,

मोहन स्वरूप

विशेष सचिव,

उत्तर प्रदेश शासन।

सेवा में,

1. कुलपति

समस्त राज्य विश्वविद्यालय

उत्तर प्रदेश।

2. निदेशक

उच्च शिक्षा, उ०प्र०

इलाहाबाद

उच्च शिक्षा अनुभाग-2

लखनऊ : दिनांक 30 जून 2004

विषय : प्रदेश के महाविद्यालयों में खेल एवं शारीरिक शिक्षा को एक विषय के रूप में संचालित करने के सम्बन्ध में।

महोदय,

प्रदेश के महाविद्यालयों में खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से शासन स्तर पर यह अनुभव किया जा रहा है कि जब तक खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा को नियमित पाठ्यक्रम के रूप में महाविद्यालयों में लागू नहीं किया जाता, तब तक खेल को बढ़ावा देने एवं राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में प्रदेश की प्रतिभाओं से उत्कृष्ट प्रदर्शन एवं गौरवशाली परिणामों की अपेक्षा नहीं की जा सकती है। प्रदेश के युवाओं की शक्ति को सकारात्मक रूप से बढ़ावा देने एवं युवाओं में बढ़ते तनाव को कम करने के लिए भी खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा को महाविद्यालयों में लागू करने की आवश्यकता है।

प्रदेश में वर्तमान 111 राजकीय महाविद्यालय, 345 अशासकीय अनुदानित महाविद्यालय तथा लगभग 700 स्ववित्त पोषित महाविद्यालय हैं तथा प्रदेश का अधिकांश युवा वर्ग इनमें अध्ययनरत है। इन महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु खेलकूद

एवं शारीरिक शिक्षा का एक पाठ्यक्रम निर्धारित किया जाय, जिसमें इस बात का ध्यान रखा जाय कि उक्त पाठ्यक्रम कठिन प्रकृति का न हो तथा उक्त पाठ्यक्रम को यथाशक्य निदेशक, खेल विभाग, उत्तर प्रदेश तथा शिक्षा निदेशक, उच्च शिक्षा के परामर्श से तैयार कराया जाय। प्रश्नगत पाठ्यक्रम के अंक अन्य विषयों के साथ न जोड़े जायें, परन्तु उपाधि प्राप्त करने से पूर्व निःशक्तजनों को छोड़कर शेष विद्यार्थियों को खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा विषय की तीनों वर्षों की परीक्षा उत्तीर्ण करना अनिवार्य रखा जाय। उक्त पाठ्यक्रम की परीक्षा उत्तीर्ण न करने पर छात्रों का अगले वर्ष में प्रवेश प्रतिबंधित नहीं होगा।

जिन महाविद्यालयों/संस्थाओं में बैंक पेपर का प्राविधान विद्यमान है, उनमें उक्त के अतिरिक्त खेलकूद विषय में दो बैंक पेपर की व्यवस्था अनुमन्य होगी। प्रत्येक महाविद्यालय द्वारा बीस खेलों - एथलेटिक्स, वॉलीबाल, फुटबॉल, हॉकी, बॉस्केट बॉल, हैण्ड बॉल, जूडो, कबड्डी, लॉन टेनिस, बैडमिन्टन, टेबल टेनिस, खो-खो, बॉक्सिंग, तैराकी एवं ड्राइविंग, क्रिकेट, जिमनास्टिक, धनुर्विद्या, तलवारबाजी, शूटिंग एवं शतरंज में से किन्हीं पाँच खेलों का चयन किया जायेगा तथा विद्यार्थियों द्वारा महाविद्यालय में संचालित पाँच खेलों में से किसी एक खेल को विशेष प्रशिक्षण हेतु चयनित किया जायेगा। चयनित खेल में सम्बन्धित छात्र को लिखित तथा प्रयोगात्मक परीक्षा उत्तीर्ण करना अनिवार्य होगा। जिन महाविद्यालयों में प्रवक्ता-शारीरिक शिक्षा पूर्व से उपलब्ध हैं, उनमें उक्त प्रवक्ताओं द्वारा खेल एवं शारीरिक शिक्षा में प्रशिक्षण/अध्यापन कार्य किया जायेगा, किन्तु जिन महाविद्यालयों में ऐसे पद उपलब्ध नहीं हैं, उनमें उक्त महाविद्यालय के खेलकूद में रुचि रखने वाले किसी युवा प्रवक्ता को खेल प्रभारी नामित कर खेलकूद विभाग के माध्यम से प्रशिक्षित कराकर खेल एवं शारीरिक शिक्षा का अध्यापन कार्य कराया जायेगा। प्रशिक्षण हेतु खेल प्रभारियों की सूची निदेशक, उच्च शिक्षा द्वारा निदेशक, खेल को उपलब्ध करायी जायेगी।

महाविद्यालयों में छात्रों से लिये जाने वाले क्रीड़ा शुल्क से खेल की व्यवस्था की जायेगी, किन्तु अखिल भारतीय/राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में पदक अर्जित करने वाले विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा विभाग के नियमित बजट में व्यवस्था कराकर छात्रवृत्ति तथा ऐसे खेल प्रशिक्षकों को, जिनके प्रशिक्षणार्थियों द्वारा राष्ट्रीय स्तर पर पदक अर्जित किये गये हों, को भी पुरस्कृत किया जायेगा तथा क्रीड़ा शुल्क की धनराशि किसी अन्य मद पर व्यय नहीं की जायेगी। जिन महाविद्यालयों में खेल के मैदान नहीं हैं, वहाँ जिलाधिकारी तथा जिला क्रीड़ाधिकारी के सहयोग से पूल करके क्रीड़ा-स्थल की उपलब्धता सुनिश्चित की जायेगी।



महाविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के प्रोत्साहन एवं अनुश्रवण हेतु तहसील, जनपद, मण्डल एवं राज्य स्तर पर निम्नलिखित समितियों के गठन का निर्णय लिया गया है :-

1. तहसील स्तर

(क) निकटस्थ राजकीय महाविद्यालयों अथवा सहायता प्राप्त अशासकीय महाविद्यालयों के प्राचार्य

अध्यक्ष

(ख) शिक्षा एवं खेल विभाग के तहसील स्तर के अधिकारी

सदस्य

2. जिला स्तर

(क) जिलाधिकारी

अध्यक्ष

(ख) शिक्षा एवं खेल विभाग के जिला स्तर के अधिकारी

सदस्य

3. मण्डल स्तर

(क) मण्डलायुक्त

अध्यक्ष

(ख) क्षेत्रीय क्रीड़ाधिकारी

सदस्य

(ग) क्षेत्रीय उच्च शिक्षा अधिकारी

सदस्य

उपरोक्त सभी समितियों की बैठकें प्रत्येक दो माह में एक बार अवश्य की जाएंगी।

4. राज्य स्तर

(क) प्रमुख सचिव, शिक्षा/प्रमुख सचिव, खेल, इनमें जो भी वरिष्ठ हो।

अध्यक्ष

(ख) सचिव, खेलकूद द्वारा नामित प्रतिनिधि, जो संयुक्त सचिव से अनिम्न स्तर का न हो।

सदस्य

(ग) सचिव, उच्च शिक्षा द्वारा नामित प्रतिनिधि, जो संयुक्त सचिव से अनिम्न स्तर का न हो।

सदस्य

(घ) निदेशक, उच्च शिक्षा द्वारा नामित प्रतिनिधि, जो संयुक्त निदेशक से अनिम्न स्तर का न हो।

सदस्य

(ङ) खेल निदेशक

सदस्य

इस समिति की बैठक प्रत्येक तीन माह में होगी।

उपर्युक्त के अतिरिक्त निदेशक, उच्च शिक्षा क्षेत्रीय उच्च शिक्षा अधिकारियों के साथ मासिक विभागीय समीक्षा बैठकों में शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद की प्रगति का भी अनुश्रवण करेंगे।

शासन द्वारा सम्यक् विचारोपरान्त उपर्युक्तानुसार निर्धारित व्यवस्था के सम्बन्ध में मुझे आपसे यह कहने का निर्देश प्राप्त हुआ है कि कृपया उपर्युक्त व्यवस्था को क्रियान्वित करने हेतु विश्वविद्यालय को सक्षम प्राधिकार समितियों के अनुमोदनोपरान्त अपने परिनियमों/अध्यादेशों में उदत्त व्यवस्था को एक माह के भीतर समावेशित करने का कष्ट करें। (क)

महाविद्यालय के प्राचार्य/प्रिंसिपल/प्रिंसिपल

भवदीय

विश्वविद्यालय के प्रमुख/प्रिंसिपल के प्राचार्य/प्रिंसिपल

(मोहन स्वरूप)

विशेष सचिव

### आवश्यक निर्देश

1. खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा विषय सत्र 2006-2007 में स्नातक स्तर पर बी.ए./बी.एस.सी. / बी.कॉम सभी छात्रों को तीनों वर्षों में उत्तीर्ण करना अनिवार्य होगा।
2. जब तक छात्र शारीरिक शिक्षा विषय के प्रश्न-पत्र में उत्तीर्ण नहीं होगा, तब तक छात्रों को उपाधि प्रदान नहीं की जायेगी।
3. प्रश्नगत पाठ्यक्रम के अंक अन्य विषयों के साथ नहीं जोड़े जायेंगे।
4. निशक्तजनों को इससे मुक्त रखा जायेगा।
5. खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा विषय की तीनों वर्षों की परीक्षा उत्तीर्ण करना अनिवार्य होगा।
6. खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा में यदि कोई छात्र अनुत्तीर्ण होता है तो छात्र का अगले वर्ष में प्रवेश प्रतिबन्धित नहीं होगा।
7. जिन पाठ्यक्रमों में बैक पेपर की व्यवस्था का प्राविधान है, उनमें उक्त के अतिरिक्त खेलकूद विषय में दो बैक पेपर की व्यवस्था अनुमन्य होगी।
8. महाविद्यालयों में छात्रों से लिये जाने वाले क्रीड़ा शुल्क से खेल की व्यवस्था की जायेगी।
9. क्रीड़ा शुल्क की धनराशि किसी अन्य मद पर व्यय नहीं की जायेगी।
10. जिन महाविद्यालयों में खेल के मैदान नहीं है, वहाँ जिलाधिकारी तथा जिला क्रीड़ा अधिकारी के सहयोग से पूल करके क्रीड़ा स्थल की उपलब्धता सुनिश्चित की जायेगी।

# **M.J.P. Rohilkhand University, Bareilly**

**Syllabus of Compulsory Subject - Physical Education & Sports**

**B.A./B.Com./B.Sc.-I**

**Paper I**

Theory : 50 Marks

## **FOUNDATION OF PHYSICAL EDUCATION**

- Unit 1 : Definition of the terms : Education, Physical Education, Physical training and coaching.  
अर्थ एवं परिभाषा : शिक्षा, शारीरिक शिक्षा, शारीरिक साधना और प्रशिक्षण
- Unit 2 : Aims, Objectives, Need and importance of Physical Education.  
शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य, उद्देश्य, आवश्यकता एवं महत्व
- Unit 3 : Development and Growth of Physical Education, Difference between development and growth.  
शारीरिक शिक्षा का विकास एवं वृद्धि, विकास एवं वृद्धि में अन्तर।
- Unit 4 : Development of Physical Education in India Pre-Independence and Post-Independence  
भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास स्वतंत्रता से पूर्व एवं स्वतंत्रता के पश्चात्।
- Unit 5 : Biological Principal and Physical Education  
जैव सिद्धान्त और शारीरिक शिक्षा।  
Effect to Heridity and environment on growth and development  
विकास एवं वृद्धि पर आनुवांशिकता एवं पर्यावरण का प्रभाव।
- Unit 6 : Psychological Principle of Skill Learning, Psychological factors affecting Physical Performance.  
शारीरिक शिक्षा एवं खेल के मनोविज्ञान के सिद्धान्त।  
Laws of Learning, Nature of Skill Learning, Psychological factors affecting Physical Performance.  
सीखने के नियम, कौशल, सीखने की प्रकृति, शारीरिक क्रियाओं से प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक तत्व।
- Unit 7 : Measurement of Track & Field, Courts & Grounds.



**Paper II**

Theory : 50 Marks

**SYSTEMS OF THE BODY, HEALTH & HYGIENE**

- Unit 1 : Introduction to systems of the body, Health and Hygiene,  
Functions of Human Skeleton, Types of bones, Types of Joints,  
Motion of Joints.  
शारीरिक तंत्र, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता एक परिचय, शारीरिक ढाँचे के कार्य,  
अस्थियों के प्रकार, जोड़ों के प्रकार, जोड़ों की गति।
- Unit 2 : Effects of Exercises on Human skeleton.  
मानवीय अस्थि पिंजर पर व्यायाम के प्रभाव।
- Unit 3 : Meaning and Scope of Health education, Hygiene Problems of  
Colleges and their remedial measure.  
स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ एवं क्षेत्र, महाविद्यालयों में स्वच्छता समस्या, कारण  
एवं निवारण
- Unit 4 : Air and water pollution-Causes and its remedial measures.  
वायु एवं जल प्रदूषण के कारण एवं निवारण
- Unit 5 : First Aid in case of Athletic injuries, Snake bite, drowning, electric  
shocks and burns.  
पुष्टका चोट में प्राथमिक चिकित्सा, सर्पदंश, डूबना, झुलसना या जलना,  
बिजली का झटका।
- Unit 6 : Meaning of Dope, effect of dope on natural growth of body,  
effect of alchohal and somking on health.  
डोप का अर्थ, शारीरिक विकास में डोप का प्रभाव, धूम्रपान, तम्बाकू एवं शराब  
का स्वास्थ्य पर प्रभाव।
- |           |   |          |
|-----------|---|----------|
| Practical | - | 50 Marks |
| Games     | - | 25 Marks |
| Athletics | - | 25 Marks |

# **M.J.P. Rohilkhand University, Bareilly**

Syllabus of Compulsory Subject - Physical Education & Sports

B.A./B.Com./B.Sc.-II

## **Paper I**

Theory : 50 Marks

### **SPORTS PSYCHOLOGY AND SOCIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION**

- Unit 1 : **Psycho-Physical Unity of Man**  
मानव का मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक सामंजस्य
- Unit 2 : **Learning Curve**  
सीखने की वक्र रेखा
- Unit 3 : **Motivation in Physical Education**  
अभिप्रेरणा और शारीरिक शिक्षा
- Unit 4 : **Theories of Play**  
खेल के सिद्धान्त  
**Emotions and their role in sports**  
संवेग/मनोभाव/आवेग तथा खेल पर इसका प्रभाव
- Unit 5 : **Behavioural Development through Physical Education**  
शारीरिक शिक्षा के माध्यम से आचरण/व्यवहार विकास
- Unit 6 : **Social Values and their implications in games and sports,**  
**Physical education as a socializing agency.**  
खेलों का सामाजिक मूल्यों पर प्रभाव, समाजीकरण में शारीरिक शिक्षा का महत्व।

**YOGA & BASIC TO PHYSICAL FITNESS**

- Unit 1 : Meaning, aims and types of yoga, Practice of Asanas and their importance  
योगा का अर्थ, लक्ष्य एवं प्रकार, आसनों का अभ्यास एवं उनका महत्व
- Unit 2 : Respiratory system - importance & Mechanism  
श्वसन तन्त्र, महत्व एवं प्रक्रिया
- Unit 3 : Digestive System : Organs of digestion, Names of various parts of Elementary canal Mechanism of digestion.  
भोजननली, अमाशय में पाचन क्रिया, पक्वाशय में पाचन क्रिया, क्षुद्रान्त में पाचन क्रिया, पके हुए भोजन का शोषण।
- Unit 4 : Nutrition : elements of balanced diet.  
पोषाहार : सन्तुलित भोजन के तत्व।
- Unit 5 : Care and Prevention of General Sports injuries.  
सामान्य खेल चोटों की देख रेखा एवं उपचार
- Unit 6 : Competition and Co-Operation in Sports  
खेलों में प्रतिस्पर्धा और सहकारिता
- Practical - 50 Marks  
Games - 25 Marks  
Athletics - 25 Marks



# **M.J.P. Rohilkhand University, Bareilly**

Syllabus of Compulsory Subject - Physical Education & Sports

**B.A./B.Com./B.Sc.-III**

## **Paper I**

Theory : 75 Marks

### **MANAGEMENT AND METHOD OF PHYSICAL EDUCATION**

- Unit 1** : Recreation : Meaning and importance of recreation. Aims and objectives of recreation.  
मनोरंजन का अर्थ और मनोरंजन का महत्व/मनोरंजन के लक्ष्य एवं उद्देश्य
- Unit 2** : Classification of recreation of activities. Agencies providing recreation.  
मनोरंजन क्रिया कलापों का वर्गीकरण, मनोरंजन उपलक्ष्य कराने वाली एजेन्सीज
- Unit 3** : Organisation of camps, picnics and play days.  
Audio-Visual aids-importance & Use of Audio Visual aids in Physical Education & Sports  
कैम्प, पिकनिक व खेल दिवसों का व्यवस्थापन, श्रव्य-दृष्टिक साधनों का महत्व तथा शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में उनका महत्व एवं खेलों का आयोजन
- Unit 4** : Posture : Meaning and Types of Postures, Postural deformities : Spinal & foot, Their Causes and corrective Exercise.  
आसन/अंगस्थिति : अर्थ एवं प्रकार शारीरिक विरूपता मेरूदण्ड व पैर-कारण और दोष-निवारक व्यायाम
- Unit 5** : Massage : Classification and their effects. Therapeutic exercise : their classification and benefits.  
मसाज : वर्गीकरण एवं प्रभाव, चिकित्सीय व्यायाम वर्गीकरण और लाभ।

## Paper II

Theory : 75 Marks

### TRAINING, COACHING AND OFFICIATING

- Unit 1 : Meaning and aims of Sports, Training, Training methods : Circuit interval, Fortlek, weight training and cross country. खेल प्रशिक्षक की अर्थ और लक्ष्य। प्रशिक्षण विधियाँ, परिधि, अन्तराल, फार्टलेक, वजन-प्रशिक्षण और क्रास-कन्ट्री।
- Unit 2 : Methods of improving strength, speed endurance, flexibility and agility. Importance of warming up and cooling down in sports. शक्ति, गति, क्षमता, लोच और स्फूर्ति में वृद्धि की विधियाँ। अभ्यास व्यायाम और अवशीतन/शीतलन का खेलों में महत्व।
- Unit 3 : Budget and Finance Importance of budgeting in physical education and sports. Sources of income, Financial powers of different authorities. शारीरिक शिक्षा और खेल में बजट का महत्व, आय स्रोत, विभिन्न अधिकारियों के वित्तीय अधिकार।
- Unit 4 : Need and scope of coaching in India, professional preparation of coaches, qualifications and responsibilities of a coach. भारत में कोचिंग की आवश्यकता और अवसर, कोच की योग्यता और दायित्व।
- Unit 5 : Effects of Exercises on muscular, respiratory and circulatory system. मांस पेशी, श्वसन और परिसंचरण/परिवहन तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव।
- Unit 6 : Muscular contraction: eccentric, concentric, Static, Motor Unit, Isometric, Isotonic, Isokinetic exercise. मांसपेशियों का खिचाव/आंकुचन : उत्केन्द्र, एवाकेंद्रीय स्थैतिक, प्रेरक मात्रक, सममितीय, समबली, समगति व्यायाम।

Practical	:	50 Marks
Athletics	:	25 (10 internal 15 external)
Games	:	25(10 internal 15 external)

A student is required to take two track and field events, and one item listed under the area of Team Game etc. each year. The Items so opted should be different in all the three years. i.e. in the course of Three years a student should take six track and field events and three events under the area of team games etc. besides participating in activities for assessment or physical fitness.

*Note :- The periods provided are essentially for instruction only. The students are expected to practice during non-instruction an hours. Analogous to Home work in other subjects. Option of activities under each area.*

BOOKS RECOMMENDED

- (A) Physical fitness and condition programme. No special instructional periods.
- (B) Track and field (Common for Boys and girls) - Any two to be opted each year.
1. Sprints and Relays.
  2. Middle and Long distance Running.
  3. Broad Jump.
  4. Triple Jump.
  5. High Jump
  6. Shot-Put
  7. Discus Throw
  8. Javelin throw
  9. Hammer Throw
- (C) Team Games, Sport, Physical Education activities etc. (Any one to be opted each year)
1. Valley ball.
  2. Foot ball.
  3. Hockey.
  4. Basketball
  5. Hand ball.
  6. Judo
  7. Kabaddi.
  8. Lawn Tennis
  9. Badminton
  10. Table Tennis
  11. Kho-Kho
  12. Boxing
  13. Swimming & Diving



- 14. Cricket
- 15. Gymnastics
- 16. Fencing
- 17. Archery
- 18. Shooting
- 19. Chess.

**BOOKS RECOMMENDED**

1. Foundation of Physical Education by J.F. Williams.
2. Principal of Physical Education by Kamlesh.
3. Psychology In Physical Education & sports by Kamlesh, ML.
4. Psychology, Principal and History of Physical Education by Singh, Sujan.
5. Measurement Concepts in Physical Education exercise science by Safrite & Wood.
6. Administration of Health & Physical Education Programme by Butcher, C.A.
7. Human Body & Physical Education, A Balkrishna.
8. Physiology & exercise by De Vines.
9. Health & Physical Education by S.K. Mangal.
10. Sports Injuries by Muckle David.
11. Manipulation Traction & Massage by Joseph, RB.
12. Playing Field manual by R.L. Ananad.
13. Sports Training : General Theory & Methods by Hardayal Singh.
14. Coaching, Athletic and Psychology by Singly, Robert.
15. The Art of Officiating sports by Burn, J.W.
16. Sport Training : General Theory & Method by Hardayal Singh.

- 1. Volley ball
- 2. Foot ball
- 3. Basketball
- 4. Hand ball
- 5. Judo
- 6. Karada
- 7. Lawn Tennis
- 8. Badminton
- 9. Table Tennis
- 10. Krio-Krio
- 11. Boring
- 12. Swimming & Diving