

# I

## Revised Syllabus

**DEPARTMENT OF SPORTS**

**COURSE CURRICULUM & MARKING SCHEME**

**PHYSICAL EDUCATION**

**I & II Semester**

**ELECTIVE COURSE**

**(Based on Choice Based Credit System)**

**SESSION : 2022-23**



ESTD: 1958

**GOVT. V.Y.T. PG AUTONOMOUS COLLEGE,  
DURG, 491001 (C.G.)**

(Former Name – Govt. Arts & Science College, Durg)

NAAC Accredited Grade A<sup>+</sup>, College with CPE - Phase III (UGC), STAR COLLEGE (DBT)

Phone : 0788-2212030

Website - [www.govtsciencecollegedurg.ac.in](http://www.govtsciencecollegedurg.ac.in), Email – [autonomousdurg2013@gmail.com](mailto:autonomousdurg2013@gmail.com)

## सैद्धांतिक प्रश्नपत्र के पाठ्यक्रम हेतु प्रारूप

| भाग ब- परिचय  |  |  |                          |
|---|--|--|--------------------------|
| कार्यक्रम: प्रमाण पत्र/डिप्लोमा/डिग्री/.....                | कक्षा :  | वर्षः  | सत्र:                    |
| विषय: शारीरिक शिक्षा  |  |  |                          |
| 1   | पाठ्यक्रम का कोड   |  |                          |
| 2   | पाठ्यक्रम का शीर्षक  | शारीरिक शिक्षा का परिचय और अवधारणा   |                          |
| 3   | पाठ्यक्रम का प्रकार :(कोर कोर्स/इलेक्टिव/जेनेरिक इलेक्टिव/वोकेशनल/.....) | इलेक्टिव (वैकल्पिक)  |                          |
| 4   | पूर्वपिछा (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)                | <p>इस पाठ्यक्रम के पूरा होने पर, शिक्षार्थी सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• इस विषय को पढ़ने के बाद छात्र शारीरिक शिक्षा और खेल को बेहतर तरीके से समझ सकेंगे और अपने व्यक्तिगत सामाजिक और व्यावसायिक जीवन में इस क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकते हैं।</li> <li>• विद्यार्थी फिटनेस, स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए शारीरिक गतिविधि और खेल की भूमिका के बारे में जानेंगे और अपनी जीवन शैली और सामाज में इसे अपना सकते हैं।</li> <li>• विद्यार्थी भारत और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर शारीरिक शिक्षा की संरचना को विशेष रूप से यूनिसेफ की अवधारणा "सभी के लिए खेल" की भूमिका के बारे में समझेंगे।</li> <li>• विद्यार्थी स्वास्थ्य से संबंधित और फिटनेस के कौशल से संबंधित घटकों की पहचान करने में सक्षम होंगे. वार्मिंग अप और कूलिंग डाउन के लाभ को जान सकेंगे तथा पोषण और संतुलित आहार के बारे में अपनी अवधारणा विकसित कर सकेंगे।</li> <li>• यह पाठ्यक्रम छात्रों को खेल से संबंधित घटनाओं, व्यक्तियों और अन्य संबंधित क्षेत्रों के बारे में जागरूकता विकसित करने में मदद करेगा जो उन्हें पब्लिक सर्विस कमीशन (पीएससी) जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं में मदद करेगा।</li> </ul> |                          |
| 6   | क्रेडिट मान  | 2  |                          |
| 7   | कुल अंक  | अधिकतम अंक: 25+25  | न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 17 |
| सैद्धांतिक अंक - 20<br>आंतरिक अंक - 5<br>प्रायोगिक अंक - 25 |  |  |                          |

पार्ट ए – सेमेस्टर –1

विषय : शारीरिक शिक्षा (खेल कूद) पेपर – सैद्धांतिक,  
शीर्षक – शारीरिक शिक्षा का परिचय और अवधारणा

| क्र.सं.   | विषय   | व्याख्यान की संख्या |
|---|--|---------------------|
| 1   | ● शारीरिक शिक्षा का परिचय  | 3 घंटे              |
|   | ○ शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा का अर्थ  |                     |
|   | ○ प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद की अवधारणा  |                     |
|   | ○ सम्पूर्ण शिक्षा हेतु शारीरिक शिक्षा का योगदान  |                     |
| 2   | ● दक्षता स्वास्थ्य एवं वेलनेस में शारीरिक शिक्षा एवं खेल का योगदान   | 3 घंटे              |
|   | ○ दक्षता स्वास्थ्य एवं कल्याण की अवधारणा   |                     |
|   | ○ शरीर के प्रमुख अंगों (हृदय, फेफड़े, मांसपेशियाँ और हड्डियाँ) की मूल धारणा                                    |                     |
|   | ○ सामान्य शारीरिक स्वास्थ्य (हृदय, फेफड़े और मांसपेशियाँ) पर शारीरिक गतिविधि और खेल का प्रभाव                  |                     |
| 3   | ● भारत में शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूद के विकास में यूनिसेफ की भूमिका  | 3 घंटे              |
|   | ○ शारीरिक शिक्षा संस्थाओं का परिचय एवं योगदान (वाई.एम.सी.ए.)   |                     |
|   | ○ लक्ष्मी बाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फिजिकल एजुकेशन (एल,एन.आई,पी.ई.)   |                     |
|   | ○ स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (एस.ए.आई.)   |                     |
|   | ○ नेताजी सुभाष नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स (एन.आई.एस.)  |                     |
| ○ यूनिसेफ की परिकल्पना, चिल्डरन राइट्स इन स्पोर्ट्स प्रिन्सिपल्स, |  |                     |
| 4   | ● स्वास्थ्य एवं कौशल संबंधी दक्षता, वार्मिंग अप, कूलिंग डाऊन, पोषण तथा संतुलित आहार                            | 3 घंटे              |
|   | ○ स्वास्थ्य संबंधी दक्षता, घटन एवं महत्व   |                     |
|   | ○ कौशल संबंधी दक्षता, घटन एवं महत्व  |                     |
| 5   | ● खेल कूद संबंधी सामान्य ज्ञान   | 3 घंटे              |
|   | ○ राष्ट्रीय एवं राज्य स्तरीय खेल पुरस्कार (ध्यानचन्द खेल रत्न अवार्ड)  |                     |
|   | ○ अर्जून अवार्ड, द्रोणाचार्य अवार्ड, विक्रम अवार्ड, एकलव्य अवार्ड, विश्वामित्र अवार्ड                          |                     |
|   | ○ अन्तर्राष्ट्रीय खेल विभूतियाँ (अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ी एवं अन्तर्राष्ट्रीयस्तर पर भारतीय खिलाड़ियों का परिचय |                     |
|   | Total Hours :  | 15 Hrs              |
|   | Total Credit   | 01                  |

## पार्ट बी – सेमेस्टर –1

विषय : शारीरिक शिक्षा (खेल कूद) पेपर – प्रायोगिक,  
शीर्षक – शारीरिक शिक्षा का परिचय और अवधारणा

| ईकाई | विषय   | व्याख्यान की संख्या |
|------|--|---------------------|
| 1    | ● ट्रेक एण्ड फील्ड (रनिंग इवेन्ट)  | 3 घंटे              |
| 2    | ● स्वीमिंग, पॉवर लिफ्टिंग, वेट लिफ्टिंग  | 3 घंटे              |
| 3    | ● स्वदेशी खेल - कबड्डी, खो-खो, मैराथन, मार्च पास्ट स्कील                           | 3 घंटे              |
| 4    | ● सामूहिक प्रदर्शन गतिविधियाँ (डम्बल, हुब्स, वेन्ट्स)                              | 3 घंटे              |
| 5    | ● बास्केट बॉल, फुटबाल, बैडमिन्टन, खेल के नियम – सभी खेल मैदान के मार्किंग एवं मापन | 3 घंटे              |
|      | Total Hours :  | 15 Hrs              |
|      | Total Credit   | 01                  |
|      | Total Training Period  | 30 Hrs.             |

# II

## Revised Syllabus

**DEPARTMENT OF SPORTS**

**COURSE CURRICULUM & MARKING SCHEME**

**PHYSICAL EDUCATION**

**I & II Semester**

**ELECTIVE COURSE**

**(Based on Choice Based Credit System)**

**SESSION : 2022-23**



ESTD: 1958

**GOVT. V.Y.T. PG AUTONOMOUS COLLEGE,  
DURG, 491001 (C.G.)**

(Former Name – Govt. Arts & Science College, Durg)

NAAC Accredited Grade A<sup>+</sup>, College with CPE - Phase III (UGC), STAR COLLEGE (DBT)

Phone : 0788-2212030

Website - [www.govtsciencecollegedurg.ac.in](http://www.govtsciencecollegedurg.ac.in), Email – [autonomousdurg2013@gmail.com](mailto:autonomousdurg2013@gmail.com)

सैद्धांतिक प्रश्नपत्र के पाठ्यक्रम हेतु प्रारूप

| भाग ब- परिचय   |   |  |       |                          |
|--|---|--|-------|--------------------------|
| कार्यक्रम: प्रमाण पत्र/डिप्लोमा/डिग्री/.....   | कक्षा :   | वर्षः  | सत्र: |                          |
| विषय: शारीरिक शिक्षा   |   |  |       |                          |
| 1  | पाठ्यक्रम का कोड  |  |       |                          |
| 2  | पाठ्यक्रम का शीर्षक   | शारीरिक शिक्षा का परिचय और अवधारणा   |       |                          |
| 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)                 | <p>इस पाठ्यक्रम के पूरा होने पर, शिक्षार्थी सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>इस विषय को पढ़ने के बाद छात्र शारीरिक शिक्षा और खेल को बेहतर तरीके से समझ सकेंगे और अपने व्यक्तिगत सामाजिक और व्यावसायिक जीवन में इस क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकते हैं।</li> <li>विद्यार्थी फिटनेस, स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए शारीरिक गतिविधि और खेल की भूमिका के बारे में जानेंगे और अपनी जीवन शैली और सामाज में इसे अपना सकते हैं।</li> <li>विद्यार्थी भारत और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर शारीरिक शिक्षा की संरचना को विशेष रूप से यूनिसेफ की अवधारणा "सभी के लिए खेल" की भूमिका के बारे में समझेंगे।</li> <li>विद्यार्थी स्वास्थ्य से संबंधित और फिटनेस के कौशल से संबंधित घटकों की पहचान करने में सक्षम होंगे. वार्मिंग अप और कूलिंग डाउन के लाभ को जान सकेंगे तथा पोषण और संतुलित आहार के बारे में अपनी अवधारणा विकसित कर सकेंगे।</li> <li>यह पाठ्यक्रम छात्रों को खेल से संबंधित घटनाओं, व्यक्तियों और अन्य संबंधित क्षेत्रों के बारे में जागरूकता विकसित करने में मदद करेगा जो उन्हें पब्लिक सर्विस कमीशन (पीएससी) जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं में मदद करेगा।</li> </ul> |       |                          |
| 6  | क्रेडिट मान   | 2  |       |                          |
| 7  | कुल अंक   | अधिकतम अंक:  | 25+25 | न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 17 |
| <p>सैद्धांतिक अंक - 20<br/>                     प्रयोगिक अंक - 5<br/>                     प्रायोगिक अंक - 25</p> |   |  |       |                          |

## पार्ट ए – सेमेस्टर –2

विषय : शारीरिक शिक्षा (खेल कूद) पेपर – सैद्धांतिक,  
शीर्षक – शारीरिक शिक्षा का परिचय और अवधारणा

|   | विषय  | व्याख्यान की संख्या |
|---|---|---------------------|
| 1 | ● शारीरिक शिक्षा का परिचय   | 3 घंटे              |
|   | ○ शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद की आवश्यकता एवं महत्व   |                     |
|   | ○ भविष्य के परिप्रेक्ष्य में शारीरिक शिक्षा की बदलती अवधारणा  |                     |
|   | ○ शारीरिक शिक्षा और खेल में कैरियर के अवसर  |                     |
| 2 | ● दक्षता स्वास्थ्य एवं वेलनेस में शारीरिक शिक्षा एवं खेल का योगदान  | 3 घंटे              |
|   | ○ स्वास्थ्य के मनोवैज्ञानिक पहलू पर शारीरिक गतिविधि और खेलकूद का योगदान (तनाव, चिंता एवं प्रेरणा)           |                     |
|   | ○ मानव व्यवहार के सामाजिक पहलू पर शारीरिक गतिविधि और खेल का योगदान (समाज में समाजीकरण)                      |                     |
| 3 | ● सामान्य शारीरिक स्वास्थ्य (हृदय, फेफड़े और माँसपेशियाँ) पर शारीरिक गतिविधि और खेल का प्रभाव               | 3 घंटे              |
|   | ● भारत में शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूद के विकास में यूनिसेफ की भूमिका   |                     |
|   | ○ यूनिसेफ की परिकल्पना “चाईल्ड फोकस्ड फॉर डेवलपमेंट”<br>○ यूनिसेफ की परिकल्पना “रिक्रियेशन किट इन अ कार्टन” |                     |
| 4 | ● स्वास्थ्य एवं कौशल संबंधी दक्षता, वार्मिंग अप, कूलिंग डाऊन, पोषण तथा संतुलित आहार                         | 3 घंटे              |
|   | ○ वार्मिंग-अप (अर्थ प्रकार एवं महत्व)   |                     |
|   | ○ कूलिंग डाऊन (अर्थ एवं महत्व)<br>○ पोषण, पौष्टिक तत्व एवं संतुलित आहार की अवधारणा                          |                     |
| 5 | ● खेल कूद संबंधी सामान्य ज्ञान  | 3 घंटे              |
|   | ○ छत्तीसगढ़ उच्च शिक्षा विभाग की खेल संरचना   |                     |
|   | ○ भारत के स्वदेशी खेल की अवधारणा (कबड्डी, खो-खो, मलखम्भ)  |                     |
|   | Total Hours :   | 15 Hrs              |
|   | Total Credit  | 01                  |

## पार्ट बी – सेमेस्टर –2

विषय : शारीरिक शिक्षा (खेल कूद) पेपर – प्रायोगिक,  
शीर्षक – शारीरिक शिक्षा का परिचय और अवधारणा

| ईकाई | विषय   | व्याख्यान की संख्या |
|------|--|---------------------|
| 1    | ● ट्रैक एण्ड फील्ड (जम्प एण्ड थ्रो इवेन्ट)   | 3 घंटे              |
| 2    | ● योगा, एरोबिक,  | 3 घंटे              |
| 3    | ● टेबल टेनिस, क्रिकेट, शतरंज   | 3 घंटे              |
| 4    | ● हेण्ड बॉल, नेट बॉल, फिजिकल फिटनेस ट्रेनिंग - जिम                                 | 3 घंटे              |
| 5    | ● बास्केट बॉल, फुटबाल, बैडमिन्टन, खेल के नियम – सभी खेल मैदान के मार्किंग एवं मापन | 3 घंटे              |
|      | Total Hours :  | 15 Hrs              |
|      | Total Credit   | 01                  |
|      | Total Training Period  | 30 Hrs.             |