

उत्तर प्रदेश शिक्षा सेवा चयन आयोग, प्रयागराज
प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक (टी.जी.टी.) पाठ्यक्रम
शारीरिक शिक्षा

इकाई 1: शारीरिक शिक्षा का इतिहास, आधार और विकास

- भारत, यूनान और रोम में शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास।
- शारीरिक शिक्षा के दर्शन: आदर्शवाद, व्यावहारिकता, प्रकृतिवाद। शारीरिक शिक्षा की परिभाषा, उद्देश्य और लक्ष्य।
- भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास (स्वतंत्रता से पूर्व एवं उसके पश्चात)
- सरकारी योजनाएं और पहल: राष्ट्रीय खेल, खेलो इंडिया मिशन, फिट इंडिया आंदोलन, टॉप्स (TOPS), फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशानिर्देश, महत्वपूर्ण टूर्नामेंट और स्थान।
- ओलंपिक खेलों, एशियाई खेलों, राष्ट्रमंडल खेलों, विश्व कप/चैंपियनशिप और पैरालंपिक में भारत।
- स्वास्थ्य और फिटनेस से संबंधित महत्वपूर्ण दिवस।

इकाई 2: शारीरिक शिक्षा की विधियाँ, संगठन और प्रशासन

- शिक्षण विधियाँ: शिक्षण विधियों के प्रकार, कक्षा प्रबंधन के सिद्धांत, शिक्षण सहायक सामग्री, पाठ योजनाएँ और शिक्षण विधियों को प्रभावित करने वाले कारक।
- संगठन और प्रशासन के मूल सिद्धांत और कार्य। कार्यालय और कर्मचारी प्रबंधन।
- खेल अवसंरचना और उपकरणों का रखरखाव: इनडोर और आउटडोर खेल सुविधाएँ।
- प्रतियोगिताओं का आयोजन: निर्धारण (फिक्सचर) और उनके प्रकार-लीग, नॉक-आउट, संयोजन प्रतियोगिता, इंटरम्यूरल/एक्स्ट्राम्यूरल (अंतः/अंतर संस्थात्मक) प्रतियोगिताएँ।
- मनोरंजन और लघु खेल।

इकाई 3: मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान

- मानव शरीर के जैविक आधार: कोशिकाएँ, ऊतक और अंग।
- मानव शरीर और इसके संस्थानों की संरचना और कार्य: मांसपेशियों संस्थान, कंकाल संस्थान, परिसंचरण संस्थान, श्वसन संस्थान, पाचन संस्थान।
- मानव रक्त संरचना, फेफड़ों की क्षमताएँ एवं आयतन।
- मांसपेशी, परिसंचरण और श्वसन संस्थानों पर शारीरिक व्यायामों का प्रभाव।

इकाई 4: शरीर गतिक्रिया विज्ञान एवं मानव गतिविधि

- मानव शरीर की मौलिक गतिविधियाँ। अक्ष और धुरी। गुरुत्वाकर्षण का केंद्र और गुरुत्वाकर्षण रेखा।
- मांसपेशियों के संकुचन के प्रकार। विभिन्न जोड़ों में प्रमुख मांसपेशियाँ।
- खेल गतिविधियों में शरीर गतिक्रिया विज्ञान (काइनसियोलॉजी) सिद्धांतों की अवधारणा और अनुप्रयोग: बल, घर्षण, उत्तोलक, गति के नियम।
- गति की अवधारणा: खेल अनुप्रयोग में दूरी, विस्थापन, गति, वेग और त्वरण।

इकाई 5: शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक एवं समाजशास्त्रीय पहलू

- मनोविज्ञान और खेल मनोविज्ञान की परिभाषाएँ और महत्व। अधिगम के सिद्धांत, नियम तथा अधिगम का हस्तांतरण।
- खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक। व्यक्तिगत भिन्नताएँ। व्यक्तित्व और प्रेरणा के प्रकार।
- शारीरिक शिक्षा और खेलों के समाजशास्त्रीय आधार। नेतृत्व गुण। समूह गतिकी, समूह सामंजस्य और सहकर्मि समूह।
- खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले समाजशास्त्रीय कारक। खेलों में समाजीकरण के कारक।
- अनुकूली और समावेशी शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत, उद्देश्य और घटक।

इकाई 6: खेल चोटें, स्वास्थ्य शिक्षा और पोषण

- खेल चोटों के प्रकार और वर्गीकरण। सामान्य एथलेटिक चोटों का प्राथमिक उपचार और देखभाल।
- उपचारात्मक विधियाँ: जलचिकित्सा, विद्युतचिकित्सा।
- भारत में स्वास्थ्य शिक्षा, स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं और स्वास्थ्य कार्यक्रमों के सिद्धांत।
- संचारी और गैर-संचारी रोग, जीवनशैली रोग, अभावजन्यरोग, और अभिविन्यास (पोस्चुरल) विकृतियाँ।
- पोषण और स्वास्थ्य: वृहद एवं सूक्ष्म पोषक तत्व, संतुलित आहार, योगिक आहार, भोजन में मिलावट।
- खेलों में एर्गोजेनिक एड्स और डोपिंग।

इकाई 7: खेल प्रशिक्षण और योग शिक्षा

- खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत। स्वास्थ्य संबंधी और कौशल संबंधी स्वास्थ्य घटक एवं उनकी परीक्षण प्रक्रियाएँ।
- गति, शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन और समन्वयात्मक क्षमताओं के प्रकार तथा विकासात्मक विधियाँ।
- अष्टांग योग, आसनों के प्रकार, प्राणायाम के प्रकार, शुद्धि क्रियाएं, सूर्यनमस्कार। स्वास्थ्य और खेलों में योगाभ्यासों का महत्व और लाभ।
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस। सामान्य योग प्रोटोकॉल। भारत में प्रमुख योग शिक्षा संस्थान।

इकाई 8: खले संबंधी सामान्य ज्ञान एवं जागरूकता

- फुटबॉल, हॉकी, क्रिकेट, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल, हैंडबॉल, कबड्डी, खो-खो, बैडमिंटन, टेबल-टेनिस, कुश्ती, जूडो, ट्रैक और फील्ड के खेल मैदानों और उपकरणों की शब्दावली, प्रमुख नियम, माप और आयाम।
- प्रमुख राष्ट्रीय खेल पुरस्कार और सम्मान। उत्तर प्रदेश के खेल पुरस्कार और प्रतिष्ठित खेल व्यक्तित्व।
- भारत के अंतर्राष्ट्रीय खेल व्यक्तित्व और उनकी उपलब्धियाँ। भारतीय शारीरिक शिक्षा में प्रमुख योगदानकर्ता और संस्थान।
- राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय खेल संघ और महासंघ।

Uttar Pradesh Education Service Selection Commission, Prayagraj
TRAINED GRADUATE TEACHER (TGT) SYLLABUS
SUBJECT: PHYSICAL EDUCATION

Unit 1: History, Foundation, and Development of Physical Education

- Historical development of Physical Education in India, Greece, and Rome.
- Philosophies of Physical Education: Idealism, Pragmatism, Naturalism. Definition, aims, and objectives of Physical Education.
- Development of Physical Education in India (Pre & Post Independence)
- Government Schemes and Initiatives: National Games, Khelo India Mission, Fit India Movement, TOPS, Fitness Protocol and Guidelines, Important Tournaments and Venues.
- India in the Olympic Games, Asian Games, Commonwealth Games, World Cups/ Championships, and Paralympics. Important Days regarding Health and Fitness.

Unit 2: Methods, Organization, and Administration in Physical Education

- Teaching Methods: Types of Teaching Methods, Principles of Class Management, Teaching Aids, Lesson Plans, and factors affecting teaching methods.
- Core principles and functions of Organization and Administration. Office and Staff Management.
- Maintenance of Sports Infrastructure and Equipment: Indoor and outdoor sports facilities.
- Organization of Competitions: Fixtures and their types - League, Knock-out, Combination Tournaments. Intramural/ Extramural tournaments.
- Recreational and Minor Games.

Unit 3: Human Anatomy and Physiology.

- Biological foundation of the human body: Cells, Tissues, and Organs.
- Structure and Functions of the human body and its systems: Muscular system, Skeletal system, Circulatory system, Respiratory system, Digestive system.
- Human Blood Composition. Capacities and Volumes of Lungs.
- Impact of physical exercise on the Muscular, Circulatory, and Respiratory systems.

Unit 4: Kinesiology and Human Movement

- Fundamental Movements of the human body. Axis and Planes. Centre of Gravity & Line of Gravity.
- Types of Muscle Contractions. Major muscles at various joints.
- Concept and applications of Kinesiological Principles in sports activities: Force, Friction, Lever, Laws of Motion.
- Concept of Motion: Distance, Displacement, Speed, Velocity, and Acceleration with sports application.

Unit 5: Psychological and Sociological Aspects of Physical Education

- Definitions and Importance of Psychology and Sports Psychology. Theories, laws, and transfer of Learning.
- Psychological factors affecting sports performance. Individual Differences. Types of Personality and Motivation.
- Sociological foundation of physical education and sports. Leadership Qualities. Group Dynamics. Group Cohesion and Peer Group.
- Sociological Factors affecting sports performance. Agents of Socialization in sports.
- Principles, objectives, and components of Adaptive & Inclusive Physical Education.

Unit 6: Sports Injuries, Health Education, and Nutrition

- Types and classification of Sports Injuries. First-aid and care of common athletic injuries.
- Therapeutic Modalities: Hydrotherapy and Electrotherapy.
- Principles of Health Education, Health Care Services, and Health Programs in India.
- Communicable and Non-Communicable Diseases, Lifestyle diseases, Deficiency Diseases, and Postural Deformities.
- Nutrition and Health: Macro and Micro Nutrients, Balanced Diet, Yogic Diet, Food Adulteration.
- Ergogenic Aids and Doping in Sports.

Unit 7: Sports Training and Yoga Education

- Principles of Sports Training. Health-related and skill-related fitness components along with their testing procedures.
- Types and developmental methods of Speed, Strength, Endurance, Flexibility, and Coordinative abilities.
- Ashtanga Yoga, Types of Asanas, Types of Pranayama, Shuddhi Kriya. Surya-Namaskar. Importance and benefits of Yogic Practices in Health and Sports.
- International Yoga Day. Common Yoga Protocol. Premier Yoga Education Institutions in India.

Unit 8: General Knowledge and Awareness of Sports

- Terminologies, Major Rules, Measurements & Dimensions of playfields and equipment of: Football, Hockey, Cricket, Volleyball, Basketball, Handball, Kabaddi, Kho-Kho, Badminton, Table Tennis, Wrestling, Judo, Track and Field.
- Major National Sports Awards and Honours. Sports Awards and Eminent Sports Personalities of Uttar Pradesh.
- International Sports Personalities of India and their achievements. Key contributors and institutions in Indian Physical Education.
- National & International Sports Associations and Federations.