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 दर्शनः 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 पहलः 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 विधियाँः 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 सुविधाएं।
- प्रतियोगिताओं का आयोजन: निर्धारण (फिक्सचर) और उनके प्रकार-लीग, नॉक-आउट, संयोजन प्रतियोगिता, इंट्राम्यूरल/एक्स्ट्राम्यूरल (अंतः/अंतर संस्थात्मक) प्रतियोगिताएं।
- मनोरंजन और लघु खेल।

इकाई 3: मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान

- मानव शरीर के जैविक आधार: कोशिकाएं, ऊतक और अंग।
- मानव शरीर और इसके संस्थानों की संरचना और कार्यः 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 भिन्नताएं। व्यक्तित्व और प्रेरणा के प्रकार।
- शारीरिक शिक्षा और खेलों के समाजशास्त्रीय आधार। नेतृत्व गुण। समूह गतिकी, समूह सामंजस्य और सहकर्मी 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 अभिविन्यास् (पोस्चुरल) विकृतियाँ।
- पोषण और स्वास्थ्यः 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।