



एम.पी.एड प्रवेश परीक्षा का पाठ्यक्रम

पूर्णांक 60 अंक

1. शारीरिक शिक्षा का परिचय, आधार व प्रबंधन

- 1.1 शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य तथा शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का योगदान
- 1.2 जैवशास्त्रीय, मनोवैज्ञानिक तथा समाजशास्त्रीय सिद्धान्त तथा उनका शारीरिक शिक्षा में प्रयोग
- 1.3 दर्शनशास्त्र की विविध विभाग तथा शारीरिक शिक्षा में उनकी प्रासंगिकता
- 1.4 प्रबंधन का अर्थ, अवस्था, प्रकृति तथा महत्व
- 1.5 खेल मैदानों के स्थान निर्धारण, तैयारी रेखांकन तथा रख-रखाव जिम्मेजियम व तरण ताल का देखरेख व प्रबंधन
- 1.6 शारीरिक शिक्षा में उपकरण चयन आधार एवं क्रय प्रक्रिया, देखभाल तथा रखरखाव
- 1.7 वाह्य एवं आन्तरिक खेल कार्यक्रम
- 1.8 शारीरिक शिक्षा के लिये बजट – बजट तैयारी तथा लेखांकन

2. स्वास्थ्य शिक्षा

- 2.1 स्वास्थ्य की परिभाषा तथा इसके अवयवों का वर्णन
- 2.2 स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा इसके सिद्धान्त एवं सम्भावनाएँ
- 2.3 भारत में स्वास्थ्य समस्याएँ
- 2.4 स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम
- 2.5 पोषण, पोषण का मूल्यांकन, भोजन का वर्गीकरण, सन्तुलित आहार

3. एनाटोमी, दैहिकी तथा व्यायाम दैहिकी

- 3.1 जीवित पदार्थ के आवश्यक गुण
- 3.2 कोशिका, ऊतक, अंग और प्रणाली संरचना और कार्य
- 3.3 जैव विद्युत क्षमता
- 3.4 शरीर के विभिन्न प्रणालियों पर व्यायाम के प्रभाव को समझने के लिए निम्नलिखित प्रणालियों विधियों का अध्ययन
 - 3.4.1 हृदय रक्त संचार प्रणाली
 - 3.4.2 श्वसन प्रणाली
 - 3.4.3 तंत्रिका तंत्र
 - 3.4.4 उपापचय तथा तापमान नियंत्रण
 - 3.4.5 संवेदनात्मक अंग

4. शैक्षिक विधिया आर शैक्षिक तकनीक

- 4.1 शिक्षा में शिक्षण तकनीक
- 4.2 शिक्षण का सिद्धांत, आदेश तथा कक्षा प्रबंधन
- 4.3 पाठ नियोजन– शारीरिक शिक्षा तथा कोचिंग अध्याय
- 4.4 प्रतियोगिता – नॉकआउट, लीग, कम्बीनेशन तथा चुनौती प्रकार
- 4.5 ऑडियो विजुअल, एड वेल्यूज, चयन के लिये तरीका तथा इसके उपयोग के लिये सुझाव
- 4.6 शारीरिक शिक्षा में प्रस्तुतिकरण के तकनीक– तैयारी, टिप्पणी और निर्माण
- 4.7 सूक्ष्म शिक्षण, सिमूलेशन शिक्षण



5. शैक्षिक मनोविज्ञान

- 5.1 वृद्धि और विकास, सीखने के प्रकार, सीखने के सिद्धांत, और सीखने का प्रयोग
- 5.2 सीखने के कारण और सिद्धान्त
- 5.3 व्यक्तित्व (अर्थ एवं प्राकृतिक)
- 5.4 यादाश्त् एवं यादाश्त् के प्रकार

6. किन्सयोलोजी तथा इन्ट्रोडक्शन टू करेक्टिव एण्ड रीहेविलीटेशन

- 6.1 जोड़ और पेशियों के प्रकार
- 6.2 मेजर टरमीनोलोजी ऑफ फन्डामेन्टल मूवमेन्ट
- 6.3 बड़ी पेशियों के स्थान तथा उनकी क्रियाएँ
- 6.4 मोटर यूनिट तथा समस्त और शून्य नियम
- 6.5 पारस्परिक जुड़ाव
- 6.6 घर्षण तथा समतुलन
- 6.7 चोटों की रोकथाम
- 6.8 मालिश
- 6.9 शारीरिक रचना की विसंगतियाँ
- 6.10 उपचारिक व्यायाम
- 6.11 खेलों में लगने वाली चोटों का देखभाल

7. माप एवं आंकलन

- 7.1 परीक्षण, मापन, मूल्यांकन, सांख्यिकी एवं उसके अर्थ
- 7.2 मुख्य प्रवृत्ति का मापन, अन्तराल का मापन
- 7.3 पर्सेन्टाइल व कोरिलेशन
- 7.4 परीक्षणों के चयन का मापदण्ड
- 7.5 मोटर फिटनेस टेस्ट, विभिन्न खेलों हेतु दक्षता परीक्षण

8. अंगीकृत शारीरिक शिक्षा

- 8.1 अपंगता के प्रकार, उनका कारण तथा क्रियात्मक सीमायें
- 8.2 अपंगता से जुड़े हुये व्यवहारवादी समस्यायें
- 8.3 अंगीकृत शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के लिये सिद्धांत
- 8.4 विभिन्न प्रकार के अपंगता के लिये अपंगता का देखभाल
- 8.5 कार्यात्मक व व्यवसायिक देखभाल
- 8.6 मनोवैज्ञानिक देखभाल

9. क्रीड़ा प्रशिक्षण

- 9.1 क्रीड़ा प्रशिक्षण के अर्थ, परिभाषा व सिद्धांत
- 9.2 प्रशिक्षण भार के परिभाषा, प्रकार व कारक
- 9.3 चाल, बल और क्षमता का प्रशिक्षण विधि
- 9.4 शिक्षण परीक्षण की विधि एवं परिभाषा
- 9.5 अवधिकरण का अर्थ, प्रकार व महत्व

10. सामान्य सजगता

- 10.1 तार्किक क्षमता
- 10.2 क्रीड़ा ज्ञान
- 10.3 नवीनतम सामान्य ज्ञान

पूर्णांक 30 अंक



एम.फिल. प्रवेश परीक्षा का पाठ्यक्रम

खण्ड (अ) नवीनतम घटनायें एवं सामान्य सजगता
खण्ड (ब) शोध विधियां

पूर्णांक 10 अंक
पूर्णांक 25 अंक

- I. 1. शोध कार्यकर्ता के लक्षण
2. शोध के प्रकार – मूल, अनुप्रायोगिक एवं क्रियात्मक शोध
- II. 1. शोध समस्याओं का सूत्र पात
2. शोध समस्याओं के चयन का स्थान एवं तरीका
3. सीमितायें एवं परीसीमन
- III. 1. परिकल्पना का अर्थ एवं परिभाषा
2. परिकल्पना का महत्व
3. परिकल्पना के प्रकार
- IV. 1. गैर-प्रयोगशाला शोध
- 1.1 ऐतिहासिक शोध – अर्थ, ऐतिहासिक स्रोत एवं उनका मूलांकन
- 1.2 सर्वेक्षण अध्ययन – प्रश्नावली, साक्षात्कार तथा प्रकरण का अध्ययन
- V. 1. प्रयोगशाला शोध
- 1.1 प्रयोगात्मक शोध
- 1.2 प्रयोगात्मक शोध का अर्थ एवं प्रकृति
- 1.3 प्रयोगात्मक रूपांकन तथा प्रयोगात्मक कारकों का नियंत्रण

खण्ड (स) अनुप्रायोगिक सांख्यिकी

पूर्णांक 25 अंक

- I. 1. सांख्यिकी प्रक्रियायें एवं उनका शोध में प्रयोग
- II. 1. संभावनाएँ – कम्प्यूटिंग प्रोबेबिलिटी का अर्थ एवं विधियां
2. बायनोमियल एक्सपेन्सल तथा कम्प्यूटिंग प्रोबेबिलिटी के लिए अंक अर्जन तथा प्रोबलम्स ऑन डिस
3. सामान्य कर्व – सामान्य कर्व का अर्थ एवं गुण, सामान्य कर्व पर समस्यायें
4. डाइवर्जेंस फ़्रोम नोरमेलिटी – इस्क्यूनेस एवं कुरटोसिस
5. ग्रेडिंग स्केल्स के रूप में नोर्म का विकास – हल, सिग्मा टी व पर्सेन्टाइल स्केल
- III. 1. परिकल्पना का अर्थ एवं परिभाषा
2. जनसंख्या पर सर्वे को क्यों प्राथमिकता दी जाती है
3. सर्वे की आकृति
- IV. 1. परिकल्पना का मापन – शून्य तथा वैकल्पिक परिकल्पना
2. डिग्री ऑफ फ्रीडम
3. प्रकार I और प्रकार II की त्रुटियां
4. वन एण्ड टू टेल्ड टेस्ट
5. लेबल ऑफ सिगनीफिकेन्स



खण्ड (द) विशेषज्ञता – केवल एक को चुने

पूर्णांक 40 अंक

1. खेल मनोविज्ञान

- I. खेलों में हिंसुकता
 - अ. हिंसुकता का अर्थ प्रकार एवं कारण
 - ब. खेलों में हिंसुकता नियंत्रण की पद्धतियाँ
- II. नेतृत्व एवं समूह एकता
 - अ. खेलों में नेतृत्व का अर्थ, प्रकार, समस्याएँ एवं भूमिका
 - ब. असरदार नेतृत्व का विकास
 - स. खेलों में समूह एकता को प्रभावित करने वाले कारक
 - द. खेलों में समूह एकता का विकास
- III. प्रतियोगिता के मनोविज्ञानिक तैयारियाँ
 - अ. दीर्घ तथा लघु अवधि की मनोविज्ञानिक तैयारियाँ
 - ब. आराम तथा जोश लाने की तकनीकियाँ

2. एक्सरसाईज फिजियोलोजी

- I.
 - अ. फ्यूल फॉर मस्कूलर वर्क (ए.टी.पी.)
 - ब. एनर्जी ऑफ मस्कूलर कॉन्ट्रैक्शन
 - स. मस्कूलन कॉन्ट्रैक्शन के दौरान विभिन्न बदलाव
 - द. पेशीय संकुचन की गतिज उष्मा तथा उष्मा उत्पादन
 - इ. ऐरोबिक एवं नरोबिक पेशीय गतिविधियाँ
- II. व्यायाम के कारण दैहिक परिवर्तन
 - अ. व्यायाम का शरीर की विभिन्न प्रणालियों, हृदय श्वसन पेशीय तथा ऊष्मा संचालन प्रणालियों पर तत्काल प्रभाव।
 - ब. प्रशिक्षण तथा अनुकूलन के प्रभाव
 1. हृदय तथा संचरण तंत्र
 2. श्वसन तंत्र
 3. विश्राम के दौरान अन्य प्रणालियों पर प्रभाव का संक्षिप्त विवेचन, सवमेक्सीमल तथा मैक्सीमल वर्क।
- स. ऑक्सीजन डेब्ट, फोर्सड एक्सपायरेटरी आयतन, श्वसन क्षमता भरपायी की दर
- द. व्यायाम के दौरान अस्थीय पेशीयों में रक्त संचालन तथा रक्त प्रदायकता

3. स्पोर्ट्स बायोमेकेनिक्स

- I. सीध में, कोणीय एवं सामान्य गति
 - अ. दूरी तथा स्थान परिवर्तन (सीध में तथा कोणीय)
 - ब. गति एवं वेग (सीधी रेखा में तथा कोणीय)
 - स. त्वरण (सीध में, कोणीय तथा एक प्रकारीय गति)
 - द. लिनियलर तथा एंग्यूलर मोशन में संबंध
 - इ. केन्द्राभिसारी तथा केन्द्राभिपारीय बल
 - ई. एंग्यूलर तथा लिनियलर गति में लागू होने वाला न्यूटन के गति का नियम
- II. अ. बल – अर्थ, बल का इकाईबल का प्रभाव, बल का स्रोत, बल के अवयव एवं रिजल्टेन्ट



- ब. कार्य, शक्ति तथा ऊर्जा
 - अ. प्रोजेक्टाइल, मोमेंटम एण्ड इम्पल्स
 - ब. स्थिरता (गतिज ऊर्जा तथा स्थितिक ऊर्जा)
 - स. स्पीन, इम्पैक्ट तथा लोच
- III. आधारभूत गतियों का यांत्रिक विश्लेषण

4. शारीरिक शिक्षा में मूल्यांकन तकनीकी

- I. परीक्षणों का निर्माण एवं चयन
- अ. परीक्षण चयन का आधार – वैज्ञानिक प्राधिकारिता (विश्वसनीयता, वैधता, उद्देश्यता, नोन्स) शासनिक उपलब्धता एवं शैक्षणिक उपयोगिता।
 - ब. परीक्षणों का वर्गीकरण – अध्यापक द्वारा तैयार किये गये विषयात्मक तथा वस्तुनिष्ठ परीक्षणों का मानकीकरण।
 - स. परीक्षणों का निर्माण – परीक्षण का ज्ञान (लिखित परीक्षा) तथा कौशल परीक्षण
- II. शारीरिक दक्षता, गतिज दक्षता तथा खेल कौशल दक्षता का आलोचनात्मक मूल्यांकन
- III. एन्थ्रोपोमेट्रिक मापन
- IV. सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक परीक्षण,
- V. स्वास्थ्य सम्बन्धित शारीरिक दक्षता

5. क्रीड़ा प्रबंधन

- I. अ. विद्यालयों, महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों में क्रीड़ा प्रबंधन
- ब. अन्तर्विश्वविद्यालय, जिला, राज्य तथा राष्ट्रीय स्तर
 - स. भारतीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ
 - द. भारतीय खेल प्राधिकरण
- II. अ. भविष्य के लिए बदलने वाली विधियां– सिद्धांत एवं तकनीक, व्यवस्था एप्रोच प्रतिस्पर्धात्मक खेलों का बाजारीकरण तथा प्रायोजना एप्रोच, भविष्य का सफलतम प्रबंधन।
2. प्रबंधन/प्रशासन में चयनित समस्याएं, व्यवसायिक तैयारियां, व्यवसायिक मूल्य, कक्षा अनुशासन तथा विद्यार्थी शिक्षण।

6. स्वास्थ्य शिक्षा

- I. स्वास्थ्य की अवधारणा और स्वास्थ्य शिक्षा
- II. भारत में स्वास्थ्य चेतना के विविध स्तर
- III. स्वास्थ्य शिक्षा का विषय वस्तु
- IV. स्कूल स्वास्थ्य सेवाएं
- V. पोषण और उसकी भूमिका
- VI. संतुलित भोजन और कुपोषण
- VII. आवासीय और वायु प्रदूषण
- VIII. परिवार कल्याण कार्यक्रम
- IX. यौन शिक्षा
- X. दवाएं और मदिरा जनित रोग
- XI. संक्रामक रोग : छय, मलेरिया, एड्स,
- XII. गैर संक्रामक रोग : हृदय रोग, मधुमेह



प्रशिक्षण एवं दक्षता विभाग के अन्तर्गत पाठ्यक्रमों के लिये गणवेश

स.क्र.	वस्तु	छात्र	छात्रायें
1.	टी-शर्ट	दो	दो
2.	ट्रेक-सूट	एक सेट	ए सेट
3.	शॉर्ट	दो	दो
4.	ब्लेजर	एक	एक
5.	टाई	एक	एक
6.	मौजे / स्टाकिंग्स	दो जोड़े	दो जोड़े
7.	बैग	एक	एक
8.	काला पेंट	एक	एक
9.	सफेद शर्ट (पूरी आस्तीन)	एक	एक

टिप्पणी:

1. गणवेश का क्रय छात्रों के प्रतिनिधियों द्वारा प्रशिक्षण एवं दक्षता विभाग के पर्यवेक्षण में किया जावेगा।
2. गणवेश की अनुमानित कीमत रूपये 5000 /- होगी।
3. अधिक अथवा कम व्यय होने की स्थिति में छात्रों से अधिक व्यय की राशि ली जावेगी अथवा बची राशि वापिस की जावेगी।