



# AskJobAlert.com

Latest Jobs, Results, Admit Cards, Govt. Schemes and News & Much More

---

RAJASTHAN PUBLIC SERVICE COMMISSION, AJMER

SYLLABUS FOR EXAMINATION FOR THE POST OF

SENIOR PHYSICAL EDUCATION TEACHER

(SECONDARY EDUCATION)

PAPER- II

---

## Unit 1. General Knowledge of Physical Education of Secondary and Senior Secondary Standards:

शारीरिक शिक्षा: अर्थ, उद्देश्य, कार्यक्षेत्र, महत्व और सिद्धांत। शारीरिक शिक्षा के बारे में भ्रांतियां, शारीरिक शिक्षा की आधुनिक अवधारणा। जैविक नींव: आनुवंशिकता और पर्यावरण, कालानुक्रमिक, शारीरिक और मानसिक युग। शरीर के प्रकार / वर्गीकरण, एंथ्रोपोमेट्रिक माप, हवा, ऑक्सीजन-ऋण और गतिज भावना।

मनोवैज्ञानिक आधार: सीखना, व्यक्तित्व, वृत्ति, भावनाएँ, बोध, स्मृति और प्रेरणा।

सोशियोलॉजिकल फाउंडेशन: लीडरशिप, ग्रुप डायनेमिक्स, सोशलाइजेशन।

दार्शनिक नींव: आदर्शवाद, व्यावहारिकता, प्रकृतिवाद, यथार्थवाद, मानवतावाद और अस्तित्ववाद।

शारीरिक स्वास्थ्य और कल्याण: वार्म अप, लिम्बरिंग डाउन, एरोबिक और अवायवीय गतिविधियाँ, कैलिस्थेनिक्स और लयबद्ध व्यायाम। पूरे शरीर के विकास के लिए व्यायाम कार्यक्रम।

शारीरिक शिक्षा और खेल में बदलते रुझान और कैरियर।

शारीरिक और स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस घटक।

खेल और खेल सांस्कृतिक विरासत के रूप में।

काइन्सियोलॉजी और बायोमैकेनिक्स: शारीरिक शिक्षा में इतिहास, उद्देश्य और उनकी भूमिका

गति का नियम, लीवर, बल, अक्ष और विमान, गुरुत्वाकर्षण केंद्र, प्रक्षेप्य, संतुलन और खेल के साथ उनका संबंध। मानव की कीनेमेटिक्स और कैनेटीक्स गति।

आसन और सामान्य आसनीय विकृतियाँ।

खेल में पुनर्वास, डोपिंग और एर्गोजेनिक एड्स में चिकित्सीय तौर-तरीके।

खेल मालिश: मालिश जोड़तोड़ के प्रभाव और प्रकार। सामान्य खेल चोटों की रोकथाम और प्राथमिक उपचार।

## **Unit 2. General Knowledge of Sports, Physical Education and its current affairs:**

**खेल/खेल:** एथलेटिक्स, बास्केटबॉल, बैडमिंटन, मुक्केबाजी, शतरंज, क्रिकेट, फुटबॉल, जिम्नास्टिक, हैंडबॉल, हॉकी, जूडो, कबड्डी, खो-खो, टेनिस, निशानेबाजी, सॉफ्टबॉल, तैराकी, टेबल टेनिस, वॉलीबॉल, कुश्ती, भारोत्तोलन और वुशु।

उपरोक्त खेलों/खेल का इतिहास।

उपरोक्त खेलों/खेल के नवीनतम सामान्य नियम और कौशल परीक्षण।

खेल के मैदानों का मापन और उपरोक्त के खेल उपकरण

उपरोक्त खेलों/खेल के मौलिक कौशल, रणनीति और रणनीति।

उपरोक्त खेलों/खेल की संबंधित खेल शब्दावली।

उपरोक्त खेलों/खेल के उचित खेल उपकरण।

महत्वपूर्ण टूर्नामेंट और स्थान

खेल व्यक्तित्व और पुरस्कार

खेल संघ/संघ।

प्राचीन, आधुनिक और पैरा-ओलंपिक खेल।

राजस्थान में खेल और खेल को बढ़ावा देने के लिए योजनाएं और पहल।

## **Unit 3. Theories, Definitions and History of Physical Education:**

भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास: स्वतंत्रता से पहले और बाद की अवधि।

ग्रीस और अन्य देशों में शारीरिक शिक्षा।

निम्नलिखित नेताओं द्वारा शारीरिक शिक्षा के विकास में योगदान:

बैरन पियरे डी कौबर्टिन, जोहान बेस्टो, गट मुत्स, एच.सी. बक, जीडी सोंधी,

डॉ. पी.एम.जोसेफ, प्रो. कर्ण सिंह और प्रो. अजमेर सिंह।  
वाई.एम.सी.ए, राजस्थान राज्य खेल परिषद, एस.ए.आई., एन.एस.एन.आई.एस. और राष्ट्रीय  
स्वास्थ्य वाहिनी

#### **Unit 4. Education and Games Psychology:**

खेल मनोविज्ञान और समाजशास्त्र: परिभाषाएँ, प्रकृति और कार्यक्षेत्र।  
वृद्धि और विकास।  
तनाव, आक्रामकता, चिंता और उनका प्रबंधन।  
मनो-शारीरिक एकता और खेल नैतिकता।  
आत्मसम्मान और शरीर की छवि।

#### **Unit 5. Methods, Supervision and Organizations of Physical Education:**

शिक्षण विधियों के प्रकार, शिक्षण के सिद्धांत, प्रस्तुति तकनीक, शारीरिक शिक्षा के वर्ग प्रबंधन  
के सिद्धांत।  
बजट, रिकॉर्ड और पंजीकरण करवाना।  
पाठ योजना: पाठ के प्रकार, उद्देश्य और पाठ के भाग।  
शिक्षण सहायक सामग्री।  
मार्गदर्शक सिद्धांत, आवश्यक विशेषताएं, तकनीक और पर्यवेक्षण के गुण।  
प्रतियोगिताओं और टूर्नामेंटों का संगठन और संचालन।  
जनसंपर्क: अर्थ, शारीरिक शिक्षा और खेल में महत्व।

#### **Unit 6. Theories of Training and Decisions:**

खेल प्रशिक्षण: सिद्धांत और तरीके। प्रशिक्षण भार, अनुकूलन और अवधिकरण।  
मोटर फिटनेस घटक।  
कोचिंग: अर्थ, तकनीक, रणनीति और अग्रणी खेल गतिविधियां।  
स्थानापन्न: अर्थ, महत्व और सिद्धांत।  
प्रशिक्षकों, अधिकारियों और के गुण, योग्यताएं और जिम्मेदारियां  
प्रशासक।

## Unit 7. Science of Basic Anatomy, Function and Health Education:

एनाटॉमी और फिजियोलॉजी: शारीरिक शिक्षा और खेल में अर्थ और महत्व।

कोशिका, ऊतक और अंग।

हड्डियाँ और जोड़: चारों ओर गति की परिभाषा, वर्गीकरण और शब्दावली

जोड़। विभिन्न शारीरिक प्रणालियों का संरचनात्मक और कार्यात्मक वर्गीकरण।

व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान: शारीरिक शिक्षा में अर्थ, आवश्यकता और महत्व और खेल। विभिन्न शारीरिक प्रणालियों पर व्यायाम के प्रभाव।

स्वास्थ्य: आयाम, स्पेक्ट्रम, निर्धारक और सकारात्मक स्वास्थ्य, स्वच्छता,

सामुदायिक स्वास्थ्य और स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं के पहलू।

स्वास्थ्य शिक्षा: अवधारणा, उद्देश्य, महत्व और सिद्धांत।

खेल गतिविधियों के अनुसार भोजन, पोषण, संतुलित आहार और आहार।

भारत में स्वास्थ्य समस्याएं और हाइपो-काइनेटिक रोग।

रोग: संचारी, गैर संचारी और वंशानुगत।

## Unit 8. Entertainment, Camp and Yoga:

मनोरंजन: परिभाषा, प्रकार, महत्व और उद्देश्य।

खेल के सिद्धांत।

संगठन और प्रशासन: मनोरंजन, सुविधाओं की पेशकश करने वाली एजेंसियां, उपकरण और उनका रखरखाव।

मनोरंजक गतिविधियों के प्रकार।

कैम्पिंग: शिविरों का महत्व और प्रकार, शिविर स्थलों का चयन और लेआउट, शिविरों का संगठन और प्रशासन। ट्रेकिंग और रॉक क्लाइम्बिंग।

योग: अर्थ, प्रकार, चरण और महत्व।

पतंजलि का दर्शन। हठ योग के बाद हठ प्रदीपिका और घेरंड संहिता।

आसन, प्राणायाम, बंध, षट्कर्म और अष्टांग योग। योग के माध्यम से रोगों का प्रबंधन।

## Paper - II

प्रश्न पत्र का पैटर्न:

1. प्रश्न पत्र अधिकतम 260 अंकों का होगा।

2. प्रश्न पत्र की अवधि 2 घंटे की होगी।

3. प्रश्न पत्र में बहुविकल्पीय 130 प्रश्न होंगे।

4. उत्तरों के मूल्यांकन में नकारात्मक अंकन लागू होगा। हर गलत उत्तर के लिए उस विशेष प्रश्न के लिए निर्धारित अंकों में से एक तिहाई अंक काट लिए जाएंगे।

व्याख्या: गलत उत्तर का अर्थ गलत उत्तर या एकाधिक उत्तर होगा।

5. पेपर में निम्नलिखित विषय शामिल होंगे -

(i) माध्यमिक और वरिष्ठ माध्यमिक की शारीरिक शिक्षा का सामान्य ज्ञान मानक।

(ii) खेल और शारीरिक शिक्षा और इसके समसामयिक मामलों का सामान्य ज्ञान।

(iii) शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत, परिभाषाएँ और इतिहास।

(iv) शिक्षा और खेल मनोविज्ञान।

(v) शारीरिक शिक्षा के तरीके, पर्यवेक्षण और संगठन।

(vi) प्रशिक्षण और निर्णय के सिद्धांत।

(vii) बुनियादी शरीर रचना विज्ञान, कार्य और स्वास्थ्य शिक्षा का विज्ञान।

(viii) मनोरंजन, शिविर और योग।

deskjobalert.com