Dt. 03-06-2014

RAJASTHAN PUBLIC SERVICE COMMISSON, AJMER
SYLLABUS FOR EXAMINATION FOR THE POST OF
P.T.I. (GRADE-II & III)
SECONDARY EDUCATION DEPARTMENT
PAPER – II

1. General Knowledge of Physical Education of secondary and senior secondary standards: 60 Marks

- Physical Education: Meaning, Aims, objectives, Scope, Need and Importance.
- Misconceptions about Physical Education.
- Biological Foundation: Heredity and Environment, Chronological, Anatomical, Physiological and Mental ages. Body types/Classification, Second wind, Oxygen-debt and kinesthetic sense.
- Psychological foundation: Learning, Personality, Instinct, Emotions, Motives and Motivation.
- Sociological Foundation: Traditions, Leadership, Group dynamics, Socialization and Social interaction.
- Philosophical Foundation: Idealism, Pragmatism, Naturalism and Realism.
- Physical Fitness: Warming up, limbering down, aerobic and anaerobic activities, calisthenics and Rhythmic exercises.
- Exercise programme for the development of the following parts of the body: Chest, Abdomen, Back, Neck, Arm, shoulder, Thigh and Calf.
- Physical and Health related fitness test.
- Games and Sports as cultural heritage.
- Kinesiology: History, aims, objectives and role in Physical Education and Sports.
- Law of Motion, Lever, Force, Center of Gravity, Equilibrium and their relationship with sports.
- Common Postural Deviations/deformities.
- Therapeutic Modalities in Rehabilitations.
- Sports Massage: History, Approach, Effect and Types of Massage Manipulations.
- Prevention and First Aid for Common Sports Injuries.

2. General Knowledge of sports, Physical Education and its current affairs: 40 Marks

Games/Sports: Athletics, Basketball, Badminton, Chess, Cricket, Football, Gymnastic, Handball, Hockey, Judo, Kabaddi, Kho-Kho**,** Lawn Tennis, Swimming/Diving, Table Tennis, Volleyball and Wrestling.

- History of above Games / Sports.
- Latest general rules of above Games / Sports.
- Measurement of play fields and specifications of sports equipment of above Game / Sports.
- Fundamental Skills of above Games / Sports.
- Related sports terminologies of above Games / Sports.
- Proper sports gear of above Games / Sports.
- Important tournaments and venues
- Sports Personalities
- Sports Awards
- Sports associations or federations.
- Modern Olympic Games: I.O.C, Start of Olympics, Olympiad, Objectives, Motto, Olympic Charter, Olympic venue, Olympic Flag/Ring, Olympic Mascot, Olympic oath, Olympic Flame/torch, Medals, Opening and Closing ceremonies.

3. Theories, Definitions and History of Physical Education: 20 Marks

- Definitions and principles of Physical Education.
- Physical education in the city/states of Greece and other countries.
- Physical education in ancient India: Vedic period, Epic period and Medieval period.
- Survey of Modern Physical Education in India: Pre and post independence period.
- Contribution to the growth of physical education by leaders and movements of following:
  Leaders: B.P.De Coubertin, Johan Basedow, Guts Muths, H.C.Buck, G.D.Sondhi, Dr.P.M.Josheph, Prof.D.G.Wakharkar ,Prof.Karan Singh and Prof.Ajmer Singh.
  Movements: Turnverein Movement, Philanthropium movement, Spartakiad ,Y.M.C.A and Akharas.

4. **Education and Games Psychology:** **20 Marks**
   - Psychology: Meaning, Definitions, Nature, Branches and Scope.
   - Importance of Psychology in Education with special reference to Physical Education.
   - Growth and Development,
   - Sports Psychology: Meaning, Definitions and Nature.
   - Psycho-physical unity.
   - Individual differences.
   - Transfer of training.

5. Methods, Supervision and Organizations of Physical Education: **20 Marks**
   - Types of teaching methods, principles of teaching, presentation technique, principles of class management.
   - Lesson planning: types of lesson, objectives and parts of lessons.
   - Teaching Aids.
   - Guiding principles, essential features, techniques and qualities of supervision.
   - Organization and conduct of competitions and tournaments: knock-out, league, combination and challenge or perennial type tournament.
   - Public relation: meaning, importance in physical education and sports.

6. Theories of Training and Decisions: **20 Marks**
   - Sports training: Principles, Characteristics and methods.
   - Training load and Periodization.
   - Motor abilities: Meaning, Types, Principles and methods of developing.
   - Coaching: Meaning, Techniques, tactics and Lead-up games activities.
   - Officiating: Meaning, Importance and Principles.
   - Qualities, qualifications & responsibilities of a good official.

7. Science of Basic Physical Anatomy, its Functions and Health Education: **40 Marks**
   - Anatomy: Meaning, concept, need and importance in physical education & sports.
   - Cell, tissue, organ and organ system.
   - Bones and Joints: Definition, Classification and Terminology of movement around joints.
   - Muscles: Structure and Functional Classification, General Characteristics (Properties)
   - Exercise Physiology: Meaning, need and importance in physical education & sports. Effects of exercise on muscular system, circulatory system and respiratory system.
   - Health: Dimensions, Ecology, Spectrum, Determinants and Positive health, Hygiene, community health and aspects of school health services.
   - Health education: concept, objectives, importance and principles.
   - Food, nutrition, balance diet and diet according to sports activities.
   - Health problems.
   - Diseases: Communicable, non-communicable and hereditary.

8. Entertainment, Camp and Yoga: **40 Marks**
   - Recreation: Definition, Types, Scope, Significance, Philosophy and Objectives.
   - Theories of play.
   - Organization and administration: Agencies offering recreation, facilities, equipments and their maintenance.
   - Types of recreational activities.
   - Camping: Scope, significance and Types of camps, Selection and Layout of camp sites, Organization and administration of camps.
   - Yoga: Meaning, Types, Stages, Scope, Objective, Significance and yogic kriyas.
   - Pranayama.
   - Asanas and its Advantage: Ardha matsyendrasana, Bhujangasana, Chakrasana, Dhanurasana, Halasana, Mayurasana, Paschimotanasana, Padmasana, Shalabhasana, Sarvangasana, Savasana, Sukhasana, Tadasana and Vajrasana.

******

Pattern of Question Paper:

For the competitive examination for the post of P.T.I. Grade II and III:-

1. The question paper will carry maximum **260 marks.**
2. Duration of question paper will be **Two hours.**
3. The question paper will carry **130 questions of multiple choices.**
4. All questions carry equal marks.
5. There will be **Negative Marking**

RAJASTHAN PUBLIC SERVICE COMMISSON, AJMER
SYLLABUS FOR EXAMINATION FOR THE POST OF
P.T.I. (GRADE-II & III),
SECONDARY EDUCATION DEPARTMENT
PAPER – II

1. माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा का सामान्य ज्ञान : 60 अंक

- शारीरिक शिक्षाः अर्थ, लक्ष्य,उद्देश्य, क्षेत्र, आवश्यकता एवं महत्व।
- शारीरिक शिक्षा की भ्रांतियॉ।
- जैविक आधारः वंशानुक्रम एवं वातावरण, कालनुक्रमिक, शरीर रचनात्मक, शरीर क्रियात्मक एवं मानसिक आयु,शरीर के प्रकार/वर्गीकरण,द्वितीयक वायू ,ऑक्सीजन ऋण एवं क्रिया बोध।
- मनोविज्ञान आधारः अधिगम, व्यक्तित्व, प्रवृति, संवेग, प्रेरक एवं अभिप्रेरणा।
- समाजशास्त्र आधारः परम्पराऐं, नेतृत्व, समूह गतिशीलता, सामाजीकरण एवं सामाजिक परस्पर सम्बन्ध।
- दार्शनिक आधार : आदर्शवाद, प्रयोजनवाद, प्रकृतिवाद एवं यथार्थवाद ।
- शारीरिक दक्षताः गर्माना (वार्मिंग अप) शीतलीकरण (लिम्बरिंग ड़ाउन), ऑक्सीकृत एवं अनाक्सीकृत क्रियाऍं, केलस्थेनिक एवं लयात्मक व्यायाम।
- शरीर के विभिन्न भागों की मांसपेशियो को विकसित करने वाले व्यायामः– छाती, पेट, पीठ, गर्दन, भुजाएं, कन्धे, जॉध और पिंडली।
- शारीरिक एवं स्वास्थय सम्बन्धी दक्षता परिक्षण।
- खेल–कूद एक सांस्कृतिक धरोहर।
- अंग संचालन विज्ञान(गति विज्ञान): इतिहास, लक्ष्य, उद्देश्य एवं शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में भूमिका।
- गति के नियम, उत्तोलक, बल, गुरूत्वाकर्षण केन्द्र एवं सन्तुलन का खेलों में सम्बन्ध।
- सामान्य आसन विरूपता/विकृति।
- पुर्नस्थापना में उपचारिक विधियॉ।
- खेल मालिशः इतिहास, उपागम,प्रभाव एवं मालिश के प्रकार।
- सामान्य खेल चोटों की सुरक्षा एवं प्राथमिक चिकित्सा।

2. शारीरिक शिक्षा, खेलो एवं वर्तमान मामलों का सामान्य ज्ञान : 40 अंक

खेलः एथलेटिक्स, बास्केटबॉल, बेडमिंटन, शतरज, क्रिकेट, फुटबॉल, जिम्नास्टिक, हेण्ड़बॉल, हॉकी, जूड़ो, कबड्ड़ी, खो–खो, टेनिस, तैराकी(गोताखोरी), टेबिल–टेनिस, वॉलीबाल एवं कुश्ती।

- उपरोक्त खेलो का इतिहास।
- उपरोक्त खेलों के सामान्य नियम।
- उपरोक्त खेल मैदानों का मापन और खेल उपकरणों की विशिष्टताएं।
- उपरोक्त खेलों के मूलभूत कौशल।
- उपरोक्त सम्बन्धित खेल शब्दावली।
- उपरोक्त खेलों के साजो समान।
- महत्वपूर्ण प्रतियोगिताएं एवं प्रतियोगिता स्थल।
- खेल व्यक्तित्व।
- खेल पुरस्कार।

- खेल संगठन एवं संध।
- आधुनिक ओलम्पिक खेलः आई.ओ.सी, ओलम्पिक खेलों का प्रारम्भ, ओलम्पियाड़, उद्देश्य, आदर्श वाक्य, ओलम्पिक संविधान, आयोजन स्थल, ओलम्पिक ध्वज/छल्ले, शुभंकर, ओलम्पिक शपथ, ओलम्पिक मशाल/ज्योत, पदक, उद्घाटन एवं समापन समारोह।

3. सिद्धान्त, परिभाषाए एवं शारीरिक शिक्षा का इतिहास : 20 अंक

- शारीरिक शिक्षा की परिभाषाए एवं सिद्धान्त।
- अन्य देशो एवं यूनान के राज्यों में शारीरिक शिक्षा।
- प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षाः वैदिक काल, महाकाव्य काल एवं मध्यकाल।
- भारत में शारीरिक शिक्षा का सर्वेक्षणः स्वतन्त्रता पूर्व एवं पश्चात।
- शारीरिक शिक्षा के विकास में नेताओं एवं आन्दोलनों का योगदानः
  नेताः बी.पी.डी.कुबरटिन, जोहन बेसर्डोऊ, गटस मथ्स, एच.सी. बक, जी.ड़ी सोंधी, ड़ॉ.पी.एम.जोसफ, प्रो.डी.जी. वकहारकर, प्रो.करण सिंह एवं प्रो.अजमेर सिंह ।
  आन्दोलन :टर्नवेरिन, फिलोनर्थोपियम, स्पार्टाकियाड, वाई.एम.सी.ए. और अखाड़ा।

4. शिक्षा एवं खेल मनोविज्ञानः 20 अंक

- मनोविज्ञानः अर्थ, परिभाषा, प्रकृति, शाखाएं और क्षेत्र।
- शारीरिक शिक्षा के विशेष सन्दर्भ सहित शिक्षा में मनोविज्ञान का महत्व।
- वृद्धि एवं विकास।
- खेल मनोविज्ञानः अर्थ, परिभाषा, प्रकृति और क्षेत्र।
- मनो–शारीरिक एकता।
- व्यक्तिगत विभिन्नताऐं।
- प्रशिक्षण का स्थानान्तरण।

5. शारीरिक शिक्षा की विधियॉ, पर्यवेक्षण एवं संगठन : 20 अंक

- शिक्षण विधियों के प्रकार, शिक्षण के सिद्धान्त, प्रस्तुतीकरण तकनीक, कक्षा प्रबन्ध के सिद्धान्त।
- पाठ योजनाः पाठ योजना के प्रकार, उद्देश्य एवं भाग।
- शिक्षण सामग्रीया ।
- पर्यवेक्षण के निर्देशित सिद्धान्त,आवश्यक कारक,तकनीक एवं गुणवत्ता।
- प्रतियोगिताओं का आयोजन एवं संचालन, नॉक आउट, लीग, कोम्बीनेशन और चैलेंज या पेरीनियल प्रकार प्रतियोगिता।
- जन सम्पर्कः अर्थ, शारीरिक शिक्षा व खेलों में इसका महत्व।

6. प्रशिक्षण एवं निर्णयन के सिद्धान्त : 20 अंक

- खेल प्रशिक्षणः सिद्धान्त, विशेषताऍं एवं विधियॉ।
- प्रशिक्षण भार एवं प्रशिक्षणकाल ।
- गामक योग्यता का अर्थ, प्रकार,सिद्धान्त एवं विकसित करने की विधियॉ ।
- अधिशिक्षाः अर्थ, तकनीक एवंम युक्तियॉ एवं लीडअप गतिविधियॉ ।
- निर्णयन का अर्थ, महत्व एवं सिद्धान्त।
- अच्छे निर्णायक के गुण, योग्यता एवंम जिम्मेदारियॉ।

7. मूलभूत शरीर रचना विज्ञान, कार्य एवं स्वास्थय शिक्षाः **40 अंक**

- शरीर रचना (शारीरिकी): अर्थ व अवधारणा, शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में आवश्यकता एवं महत्व।
- कोशिका, उतक, अंग एवं अंग तन्त्र।
- अस्थियों एवं संन्धियोंः परिभाषा व वर्गीकरण, सन्धियों पर गतिविधियों की शब्दावली।
- मांसपेशियों का संगठनात्मक एवं कार्यात्मक वर्गीकरण, मांसपेशियों की सामान्य विशेषताऐं (गुण)।
- शरीर कार्यिकी (क्रिया विज्ञान): अर्थ, शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में आवश्यकता एवं महत्व। व्यायाम का मॉसपेशीय तन्त्र, परिसंचरण तन्त्र एवं श्वसन तन्त्र पर प्रभाव।
- स्वास्थ्यः आयाम, पारिस्थितिकी, तरंग, निर्धारक एवं सकारात्मक स्वास्थ्य, स्वच्छता, सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विद्यालयी स्वास्थ्य सेवायें आयाम।
- स्वास्थय शिक्षाः अवधारणा, उद्देश्य, महत्व एवं सिद्धान्त।
- भोजन, पोषण, सन्तुलित आहार और विभिन्न खेल क्रियाओं के लिए आहार।
- स्वास्थ्य समस्याएँ।
- रोगः संचारी, गैरसंचारी, एवंम वंशानुगत।

8. मनोरंजन, शिविर एवं योग : **40 अंक**

- मनोरंजनः परिभाषा, प्रकार, क्षेत्र, महत्व, दर्शन एवं उद्देश्य।
- खेल (प्लैं) के सिद्धान्त।
- संगठन एवं प्रशासनः मनोरंजन ऐजेन्सियॉ, सुविधायें, उपकरण एवं उनका रख–रखाव।
- मनोरंजनात्मक क्रियाओं के प्रकार।
- शिविरः क्षेत्र, महत्व एवं प्रकार, शिविर स्थल चयन व अभिन्यास, शिविर का आयोजन एवं प्रशासन।
- योगः अर्थ, प्रकार, अवस्थाएँ, क्षेत्र, उद्देश्य,महत्व एवं यौगिक क्रियाऐं।
- प्राणायाम।
- आसन एवं उनके लाभः अर्ध मत्स्येन्द्रसन, भुजुंगासन, चक्रासन, धनुरासन, हलासन, मयूरासन, पश्चिमोतानासन, पद्मासन, शलभासन, सर्वागासन, शवासन, सुखासन, ताड़ासन एवं वज्रासन।

******

Pattern of Question Paper:

For the competitive examination for the post of P.T.I. Grade II and III:-

1. The question paper will carry maximum **260 marks.**
2. Duration of question paper will be **Two hours.**
3. The question paper will carry **130 questions of multiple choices.**
4. All questions carry equal marks.
5. There will be **Negative Marking**