

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ અમદાવાદ

મહાદેવ દેસાઈ શારીરિક શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય, સાદરા



વ્યાયામ અને આરોગ્ય શિક્ષણ વિશારદ (બી.પી.ઈ.) અભ્યાસક્રમનું માળખું
પૂર્ણકાલીન ત્રણ વર્ષ (૭ સત્ર)

2012-13

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ : અમદાવાદ સંચાલિત
મહાદેવ દેસાઈ શારીરિક શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય - સાદરા
વ્યાયામ અને આરોગ્ય શિક્ષણ વિશારદ (બી.પી.ઇ.) સેમેસ્ટર 1 થી 6
સેમેસ્ટર - 1 ભાગ - 1 સૌદ્રાંતિક

ક્રમ		વિષય	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	ક્રેડિટ
1	FC-101	શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો	40	60	100	03
2	CC-101	શરીર રચના શરીર વિજ્ઞાન ભાગ-1	40	60	100	03
3	CC-102	રંજન	40	60	100	03
4	CC-103	રમતગમતના સિદ્ધાંતો - 1	40	60	100	03
5	EC-101	યોગ વિજ્ઞાન	40	60	100	03
5	EC-102	કુદરતી ઉપચાર	40	60	100	03
			200	300	500	15

સેમેસ્ટર - 1 ભાગ - 1 પ્રાયોગિક

ક્રમ		પ્રવૃત્તિ	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	ક્રેડિટ
1	PRA-101	પ્રાયોગિક				
		ખેલફૂદ-પ્રસ્થાન અને ફિનીશ, લાંબીફૂદ, ગોળાફૂદ	20	30	50	01
		જિમ્નાસ્ટીક્સ- ફ્લોર એક્સેસાઇજ, વોલ્ટીંગ હોર્સ	14	21	35	01
		યોગ- આસનો અને સૂર્યનમસ્કાર	14	21	35	01
		સંઘવ્યાયામ-કેલેસ્થનિક્સ, ડમ્બેલ્સ	12	18	30	01
		રમત- કબડ્ડી , વોલીબોલ	40	60	100	02
		વિશિષ્ટ રમત (મેદાન અંકન અને મૂળભૂત કૌશલ્ય પ્રાવિણ્ય)	20	30	50	01
			120	180	300	07
2	PRA-101	રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન	-	-	-	02
3	COMPL-101	ગ્રામજીવન પદયાત્રા	-	-	-	02
4	COMPL-102	ઉદ્યોગ	-	-	-	02
		સમૂહજીવન	-	-	-	ગ્રેડ

વિષય - શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો

FC-101 – History and Modern Trends of Physical Education

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

- 1 ભારતમાં રામાયણ અને મહાભારતકાળમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ અને વિકાસ
- 2 બ્રિટિશકાળમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ અને વિકાસ
પ્રાચીન ગ્રીસમાં શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ અને વિકાસ
પ્રાચીન ઓલિમ્પિક રમતોત્સવનો ઉદભવ અને વિકાસ
- 3 આધુનિક ઓલિમ્પિક રમતોત્સવનો ઉદભવ અને વિકાસ
એશિયન રમતોત્સવનો ઉદભવ અને વિકાસ
- 4 ભારતમાં ચાલતી શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતની વિવિધ સંસ્થાઓનો ઉદભવ અને વિકાસ
1. એલ.એન.યુ.પી.ઈ. (ગ્વાલિયર) 5. એસ.એ.જી.
2. વાય.એમ.સી.એ.(મદ્રાસ) 6. એસ.એ.આઈ.
3. એચ.વી.પી.એમ.(અમરાવતી) 7. એન.એસ.એન.આઈ.એસ.(પતિયાલા)
4. આઈ.ઓ.એ. 8. આઈ.ઓ.સી.
- 5 ભારતમાં ચાલતા શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતના વિવિધ અભ્યાસક્રમો
- 6 ભારત અને ગુજરાતમાં રમતગમત ક્ષેત્રે અપાતા વિવિધ પારિતોષિકો
1. એકલવ્ય પારિતોષિક 4. રાજીવ ગાંધી ખેલરત્ન પારિતોષિક
2. સરદાર પટેલ પારિતોષિક 5. અર્જુન પારિતોષિક
3. જયદિપસિંહ બારિયા પારિતોષિક 6. દ્રોણાચાર્ય પારિતોષિક

વિષય – શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન ભાગ - 1

CC-101 – Anatomy and Physiology Part – 1

ક્રેડિટ – 3

કલાક - 45

- 1 શરીર રચનાનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- 2 કોષો અને કોષોની રચના
- 3 અસ્થિતંત્ર (Skeleton system)
 1. અસ્થિતંત્રનો અર્થ
 2. અસ્થિતંત્રના મુખ્ય ત્રણ ભાગો
 3. અસ્થિના પ્રકારો
 4. અસ્થિની રચના અથવા બંધારણ
 5. અસ્થિતંત્રનાં કાર્યો
 6. અસ્થિની વૃદ્ધિ અને વિકાસ
 7. હાડકાના સાંધા એટલે શું
 8. હાડકાના સાંધાના પ્રકારો
- 4 સ્નાયુતંત્ર (Muscular system)
 1. સ્નાયુતંત્રનો અર્થ
 2. સ્નાયુઓના પ્રકારો
 3. સ્નાયુઓની બનાવટ
 4. સ્નાયુબંધનો
 5. માનવશરીરમાં આવેલા કેટલાંક મહત્વનાં સ્નાયુઓ અને કાર્યો
 1. માથું 2. ગળું 3. હાથ 4. પગ 5. છાતીના ને પેટના સ્નાયુઓ
- 5 રુધિરાભિસરણ તંત્ર (Circulatory system)
 1. રુધિરાભિસરણ તંત્રનો અર્થ
 2. લોહીનો રંગ, સ્વાદ, ધર્મીયતા
 3. લોહીનાં ઘટકો (રુધિરરસ, રુધિરકોષ, સ્વેતકોષ)
 4. લોહીનાં કાર્યો
 5. લોહીનું વર્ગીકરણ
 6. હૃદયનું સ્થાન, વજન, કદ અને આંતરિક અને બાહ્ય રચના
 7. ધમની
 8. શિરા
 9. કેશવાહિની
 - 10 લોહીનું દબાણ
 11. હૃદયના ધબકારા

6

શ્વસનતંત્ર (Respiratory system)

1. શ્વસનતંત્રનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
2. શ્વસનતંત્રમાં ભાગ લેતા અવયવો
 - નાક
 - ગળું
 - સ્વરતંત્ર
 - શ્વાસનળી
 - શ્વાસવાહિની
 - ફેફસા
 - ઉદરપટલ
3. શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા
4. લોહીનું ઓક્સીકરણ
5. કોષજાળનું શ્વસન
6. શ્વસન ક્ષમતા
7. સેકન્ડવીન્ડ
8. ઓક્સીજનનું દેવું

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. ડૉ. બી.એ. પ્રજાપતિ અને અન્ય, માનવ શરીર અને વ્યાયામ, ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર, 2002 પાનનં.-1, 14 થી 19, 23 થી 33, 36 થી 43
2. ડૉ. દેવેન્દ્રસિંહ દુલ, શરીર રચના ક્રિયાવિજ્ઞાન અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, ફેન્ડસ પબ્લીકેશન, દિલ્હી, 1998 પાનનં. 12 થી 16
3. ડૉ. હરિભાઈ પટેલ અને અન્ય, શરીર રચના વ્યાયામ ને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, હે.ઉ.ગુ. યુનિ.પાટણ 2006 પાનનં. 1 થી 23, 24 થી 32

1. રંજનનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
2. રંજનનો વ્યાપ અને તેની અગત્ય
3. રંજનનો ઐતિહાસિક વિકાસ
 1. પ્રાચીન સમયમાં રંજન
 2. મધ્યયુગમાં રંજન
 3. આઝાદી પછી ભારતમાં રંજનનો વિકાસ
4. રંજનના સિદ્ધાંતો
 1. કાર્યક્રમ વર્ષનો હોવો જોઈએ
 2. દરેક માટે હોવો જોઈએ
 3. વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ હોવી જોઈએ
 4. કાર્યક્રમ ક્રમિક અને પ્રગતિશીલ હોવો જોઈએ
 5. રંજન પ્રવૃત્તિ દ્વારા આનંદ અને સંતોષ મળવો જોઈએ
 6. સગવડો અને આર્થિક ખ્યાલ રાખવો જોઈએ
 7. કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનારાને સહકાર
 8. સ્થાનિક-સામાજિક મૂલ્યોને લક્ષમાં રાખવા જોઈએ
5. રંજનના પ્રકારો
 1. ધંધાકીય રંજન
 2. પારિવારિક રંજન
 3. સંસ્થાગત રંજન
 4. ઔદ્યોગિક રંજન
 5. સમુદાય રંજન
6. રંજનને પ્રોત્સાહન આપતી સંસ્થાઓ
 1. કેન્દ્ર સરકાર
 2. રાજ્ય સરકાર
 3. મ્યુનિસિપાલિટી અને રુલર બોર્ડ
 4. ખાનગી સંસ્થાઓ
7. આધુનિક સમાજમાં રંજનનું મહત્વ
 1. રંજન તથા આર્થિક સ્થિતિ
 2. રંજન તથા શિક્ષણ
 3. રંજન અને સુરક્ષા
 4. રંજન ને આત્મસુરક્ષા

5. રંજન અને ચારિત્ર્ય વિકાસ
6. રંજન ને સ્વાસ્થ્ય
7. માનવીય પ્રસન્નતામાં રંજનનો ફાળો
8. રંજન અને ગુનાઓનો અટકાવ
8. ઉંમર જૂથ પ્રમાણે કાર્યક્રમનું આયોજન
 1. નાના બાળકો માટે (1 થી 7 વર્ષ)
 2. કિશોરો અને કુમારો માટે (8 થી 13 વર્ષ)
 3. યુવાનો અને યુવતીઓ (15 થી 21 વર્ષ)
 4. પુખ્તવયના સ્ત્રી-પુરુષો માટે(21 થી 60 વર્ષ)
 5. વયોવૃદ્ધ/વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે (60થી ઉપર વર્ષ)
9. રંજનમાં નેતૃત્વ
 1. વ્યક્તિગત લાયકાતો
 2. વ્યાવસાયિક લાયકાતો
 3. અન્ય લાયકાતો

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. કરણસિંહ આર. ગોહિલ, શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિઓ, આયોજન અને રંજન, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર, પાનનં. 210 થી 215, 216 થી 217, 219 થી 221.
2. એજન પાનનં. 213 થી 215, 221 થી 224.
3. અરૂણકુમાર ત્યાગી, શિક્ષા તથા મનોરંજન, ખેલસાહિત્ય કેન્દ્ર દિલ્હી, પાનનં. 143 થી 150, 151 થી 152, 153 થી 159.

વિષય – રમતગમતના સિદ્ધાંતો -1

CC-103 – Sports Theory-1

ક્રેડિટ – 3

કલાક - 45

1. ખેલફૂદ (લાંબીફૂદ અને ગોળાફૂક)
મેદાન અંકન – રચના, માપો અને સાધન સુવિધાઓ
2. લાંબીફૂદની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
(હવાતર, હવાચલ અને લટક પદ્ધતિ)
3. ગોળાફૂકની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
(પેરી-ઓબ્રાયન અને ડિસ્કોપુટ પદ્ધતિ)
ઉપરોક્ત પદ્ધતિઓના ફાયદા અને ગેરફાયદા
4. જિમ્નાસ્ટીકસ - ફ્લોર એક્સરસાઈઝ, વાલ્ટીંગ હોર્સ અને અનઈવન બાર સાધનોના માપો અને તેની જાળવણી
5. વોલ્ટીંગ હોર્સના કૌશલ્યોનું વિવરણ|સમજૂતી (અસ્ટ્રાઈડ વોલ્ટ અને હેન્ડ સ્પ્રીંગ)
6. ફ્લોર એક્સરસાઈઝ કૌશલ્યોનું વિવરણ|સમજૂતી(ફોરવર્ડ રોલ અને કાર્ટવ્હિલ)
7. અન ઈવન બારના કૌશલ્યોનું વિવરણ | સમજૂતી (સ્ટ્રેટ આર્મ સપોર્ટ માઉન્ટ અને ટી સ્કેલ)
8. સૂર્યનમસ્કાર અને આસનો
9. સૂર્યનમસ્કારના વિવિધ કાઉન્ટ વિશેનું વિવરણ અને સમજૂતી
10. સૂર્યનમસ્કાર કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો અને તેનું મહત્વ
11. આસનનો અર્થ – વ્યાખ્યા અને તેનું મહત્વ
12. આસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
13. વિવિધ આસનોનું વિવરણ અને સમજૂતી (પશ્ચિમોતાનાસન, હલાસન, ભુંજગાંસન, શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન)
14. કબડ્ડી રમતનો ઇતિહાસ મેદાન અંકન – રચના – માપો અને સાધન સુવિધાઓ
15. કબડ્ડી રમતના વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતિ (લંઘન રેખા ઓળગતા અટકાવવો, પગ પકડવો, કવર કરવું, લાત મારવી, ડાઈવ મારવી અને ઘેરો તોડવો)
16. વોલીબોલ રમતનો ઇતિહાસ મેદાન અંકન – રચના – માપો અને સાધન સુવિધાઓ
17. વોલીબોલ રમતના વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (ટેનિસ સર્વિસ, ઓવર હેડ પાસ, એલિમેન્ટરી, નેટ રિકવરી, સ્મેશ અને બ્લોકિંગ)

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. પ્રિ. કરણસિંહ આર. ગોહીલ, શ્રી રંજનબહેન પટેલ, શ્રી મનુપ્રસાદ પટેલ, ડૉ. જી. કે. સાવલિયા ને શ્રી ચંદુભાઈ બારીયા, પંચકાર્ય અને રાહબરી ભાગ-2, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર, પાનનં. 243 થી 265,

2. અંબાલાલ પટેલ અને અન્ય, શારીરિક શિક્ષણ સાધન કૌશલ્યકલા, અમદાવાદ, ધવલ પ્રકાશન 2000
પાન નં. 127 થી 133
3. પ્રિ. કરણસિંહ ગોહિલ અને અન્ય, વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ-10, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ,
રાજપીપળા, 2004 પાનનં. 54, 56.
4. પ્રા.હર્ષદભાઈ આઇ. પટેલ, સાંઘિક રમતો-2, ગુર્જર પ્રકાશન ગાંધીમાર્ગ અમદાવાદ, પાનનં. 1 થી 16.
5. પ્રા. હર્ષદભાઈ આઇ. પટેલ અને નવિનચન્દ્ર જે. ચનિયારા, સાંઘીક રમતો-1, ગુર્જર પ્રકાશક ગાંધીમાર્ગ
અમદાવાદ, પાનનં. 1 થી 14.

બી.પી.ઈ. સત્ર -1
વિષય - યોગ વિજ્ઞાન
EC-101 – Yoga Science

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. યોગનો અર્થ (ખ્યાલ)
2. અષ્ટાંગયોગ
યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.
3. યોગનું મહત્ત્વ
4. આસનનો અર્થ વ્યાખ્યાઓ
5. આસનનો પ્રકાર
6. આસનોની ઉપયોગિતા
આસનો કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.
7. પ્રાણાયમનો અર્થ, વ્યાખ્યા
8. પ્રાણાયમની ઉપયોગિતા
9. પ્રાણાયમ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
10. યોગાસનની વિવિધ તંત્રો પર થતી અસરો
રુધિરાભિસરણતંત્ર
11. પ્રાણાયમના પ્રકારો
1. ભ્રામરી 2. ભરછીડા પ્રાણાયમ 3. ઉમીઠ પ્રાણાયમ 4. શીત્કારી પ્રાણાયમ
5. શીતલી પ્રાણાયમ 6. સૂર્યભેદન પ્રાણાયમ 7. મૂર્છા પ્રાણાયમ 8. પ્લાવની પ્રાણાયમ

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. યોગાસન-પ્રાણાયમ કરો અને નિરોગી રહો, ડૉ. પી.ડી.શર્મા, નવનીત પબ્લીકેશન અમદાવાદ
2. વિવિધ રોગોમાં યોગાસનો, દુષ્યન્ત મોદી, નવનીત પબ્લીકેશન અમદાવાદ
3. વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ-10

EC-102 - કુદરતી ઉપચાર

EC-102 – Naturopathy

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. કુદરતી ઉપચારનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
2. કુદરતી ઉપચારના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો
3. કુદરતી ઉપચારનું મહત્વ
4. કુદરતી ઉપચારમાં પંચભૂતનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
5. કુદરતી ઉપચારની ઉપયોગિતા
6. કુદરતી ઉપચારના માધ્યમો
(આહાર, ઉપવાસ, વ્યાયામ, સૂર્યસ્નાન, પાણી, માલીશ, માટી)
7. આહારનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
8. સમતોલ આહારનો અર્થ
9. આહારના કાર્યો
 1. આહારનાં દૈહધાર્મિક કાર્યો
 2. મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્યો
 3. સામાજિક કાર્યો
10. સમતોલ આહાર તૈયાર કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. ડૉ. મગનભાઈ તાળા અને અન્ય, રમત વિજ્ઞાન, જેતપુર, દિવ્ય ઓફસેટ 2007 પાનનં. 60 થી 71,
2. ડૉ. જમનાદાસ કે. સાવલિયા અને અન્ય, રમત વિજ્ઞાન, હે.ઉ.ગુ. યુનિ. પાટણ 2006 પાનનં. 49 થી 59
3. એજન---- 71 થી 75

બી.પી.ઈ. સત્ર -1
ભાગ-૨ પ્રાયોગિક

ખેલક્રૂદ (દોડ, લાંબીક્રૂદ અને ગોળાફેંક)

- મેદાનની રચના અને અંકન
- સાધન અને સુવિધાઓ
- દોડના પ્રકારો (ટૂંકી દોડ, મધ્યમ દોડ અને લાંબી દોડ)
- પ્રસ્થાનના પ્રકારો (ટૂંકું પ્રસ્થાન, મધ્યમ પ્રસ્થાન, લાંબુ પ્રસ્થાન અને ખડું પ્રસ્થાન)
- ફિનિશના પ્રકારો (ચેસ્ટ અને સોલ્ડર રનથુ ફિનીશ)
- લાંબીક્રૂદ શૈલી –(દોડ રાહ, હવાતર પદ્ધતિ, હવાચાલ, હવાલટક પદ્ધતિ)
- ગોળાફેંક શૈલી (પક્કડ, ઊભણી, ખડીફેંક, પેરીયોબ્રાયન પદ્ધતિ, ડિસ્કોયર પદ્ધતિ)

જિમ્નાસ્ટીક્સ (ગ્રાઉન્ડ જિમ્નાસ્ટીક્સ અને વોલ્ટીંગ હોર્સ)

1. ગ્રાઉન્ડ જિમ્નાસ્ટીક્સ (ફોરવર્ડ રોલ, બેકવર્ડ, એસ્ટ્રાઈડ ફોરવર્ડ રોલ, એસ્ટ્રાઈડ બેકવર્ડ રોલ, કાર્ટ વ્હિલ, વી-સ્કેલ, હેન્ડ સ્ટેન્ડ, હેડ સ્ટેન્ડ, હેન્ડ સ્ટેન્ડ ફોરવર્ડ રોલ, બેકવર્ડ રોલ ટુ હેન્ટ સ્ટેન્ડ, રાઉન્ડ ઓફ, સાઈડ સ્પ્લીટ, કમાન)
2. વોલ્ટીંગ હોર્સ (એપ્રોચ રન એન્ડ જમ્પ ફોમ બોર્ડ, બીટવીન વોલ્ટ, એસ્ટ્રાઈડ વોલ્ટ, સાઈડ વોલ્ટ, વુલ્ફ વોલ્ટ, ફ્રન્ટ વોલ્ટ, ડાઈવ એન્ડ રોલ, હેન્ડ સ્પ્રીંગ, નીઝ ઓન જમ્પ ઓફ – જમ્પ ઓન)

યોગ

1. સૂર્ય – નમસ્કાર
2. આસનો (તાડાસન, વૃક્ષાસન, પદ્માસન, વજ્રાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, પશ્ચિમોતાનાસન, વક્રાસન, સર્વાંગાસન, શલભાસન, હલાસન, મકરાસન, મયુરાસન, શીર્ષાસન, ભુજગાસન, ધનુરાસન, મત્સ્યાસન, ચક્રાસન, શવાસન ,વિપરિતકર્ણી અને પવનમુક્તાસન)

સંઘવ્યાયામ (કેલેસ્થેનિક્સ અને ડંબેલ્સ)

- કેલેસ્થેનિક્સ
- 1. સીનાક્સ, 2 આગે ઉપે હસ્ત, 3 આગે ઉપે બાજુ હસ્ત, 4. આગે પાંચ સ્કંધ હસ્ત, 5. કમર ઝૂક, 6. કમર મરોડ, 7. અંગૂઠા પકડ, 8. આગે પાંચ પવિત્રા, 9. નીમ બેઠક, 10. ફૂદન – તાલી.
- ડંબેલ્સ (ડંબેલ્સ સાવધાન અને ડંબેલ્સ વિશ્રામ)
- 1. ઉપે-નીચે ઠોક, 2. કમર ઝૂક ઠોક, 3. બાંચે – દાહિને ઠોક, 4 આગે પીછે ઠોક, 5. અડંગા આગે ઠોક, 6. અડંગા બાજુ ઠોક, 7. ચોફેર ઠોક, 8. પેટ ધૂટણ ઠોક

કબડ્ડી

- મેદાનની રચના અને અંકન
- રમતના સાધન અને સુવિધાઓ

- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો (બચાવ પક્ષના કૌશલ્યો – લંઘન રેખા ઓળંગતા અટકાવવો, પગ પકડવો, પગ અને હાથ પકડવો, બંને ઘૂંટણ પકડવા, કમર પકડવી, ઘેરો ઘાલવો અને આક્રમણ પક્ષના કૌશલ્યો – લંઘન રેખા ઓળંગવી, લાત મારવી, પગે સ્પર્શ કરવો, ઘરો તોડવો, છાપો મારવો, પગ છોડાવવો, હાથ છોડવો)
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

વોલીબોલ

- મેદાનની રચના અને અંકન
- રમતના સાધન અને સુવિધાઓ
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો (1. સર્વિસ – અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ, સાઈડ આર્મ સર્વિસ, ટેનીસ સર્વિસ, રાઉન્ડ આર્મ સર્વિસ, ફ્લોટીંગ સર્વિસ, જમ્પીંગ સર્વિસ, 2. પાસીંગ – અન્ડર હેન્ડ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, બેક પાસ, અન્ડર હેન્ડ પાસ વીથ વન હેન્ડ 3. સ્મેશિંગ – ટુ લેગ ટેઈક ઓફ, રાઉન્ડ આર્મ સ્મેશ, સ્નેપ શોટ, ટેપ શોટ, ટર્ન એન્ડ સ્મેશ 4. ડાઈવ – એલિમેન્ટરી ડાઈવ અને ફ્લાઈંગ ડાઈવ, 5. બ્લોકિંગ – વ્યક્તિગત બ્લોક, સામૂહિક બ્લોક)
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

વિશિષ્ટ રમત

- મેદાન અંકન અને મૂળભૂત કૌશલ્ય પ્રાવિષ્ઠ્ય

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ : અમદાવાદ સંચાલિત
મહાદેવ દેસાઈ શારીરિક શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય - સાદરા
વ્યાયામ અને આરોગ્ય શિક્ષણ વિશારદ (બી.પી.ઇ.) સેમેસ્ટ 1 થી 6
સેમેસ્ટર - 2 ભાગ - 1 સૌદ્રાંતિક

ક્રમ		વિષય	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	ક્રેડિટ
1	FC-201	શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિદ્ધાંતો	40	60	100	03
2	CC-201	શરીર રચના શરીર વિજ્ઞાન ભાગ-2	40	60	100	03
3	CC-202	રમત ગમતના સિદ્ધાંતો - 2	40	60	100	03
4	CC-203	અંગ્રેજી	40	60	100	03
5	EC-201	જૈવયંત્રશાસ્ત્ર	40	60	100	03
5	EC-202	પર્યાવરણ વિજ્ઞાન	40	60	100	03
			200	300	500	15

સેમેસ્ટર - 2 ભાગ - 2 પ્રાયોગિક

ક્રમ		પ્રવૃત્તિ	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	ક્રેડિટ
1	PRA-201	પ્રાયોગિક				
		ખેલફૂદ-વિઘ્નદોડ, ઊંચીફૂદ, ચક્રફૂદ	20	30	50	01
		જિમ્નાસ્ટીક્સ - પેરેલલબાર, સિંગલબાર	14	21	35	01
		યોગ-આસનો, પ્રાણાયમ, યોગિક ક્રિયાઓ	14	21	35	01
		સંઘવ્યાયામ-વોલ્ડ, હિન્દુસ્તાની લેઝિમ	12	18	30	01
		રમત-ખોખો, બાસ્કેટબોલ	40	60	100	02
		વિશિષ્ટ રમત (નિયમો અને કૌશલ્ય પ્રાવિણ્ય)	20	30	50	01
			120	180	300	07
2	PRA-201	રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન	-	-	-	02
3	COMPL-201	ઉદ્યોગ	-	-	-	02
		સમૂહજીવન	-	-	-	ગ્રેડ

FC-201 – શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિદ્ધાંતો

FC-201 – Basic Principles of Physical Education

ક્રેડિટ – 3

કલાક - 45

1. શિક્ષણનો અર્થ
2. શિક્ષણની આધુનિક વ્યાખ્યાઓ
3. શિક્ષણના પ્રકારો અને શિક્ષણનાં ધ્યેયો અને હેતુઓ
4. શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ વ્યાખ્યાઓ, ધ્યેયો અને હેતુઓ
5. શારીરિક શિક્ષણ પ્રત્યેની ખોટી માન્યતાઓ
6. શારીરિક શિક્ષણનો શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને રંજનાત્મક શિક્ષણ સાથેના સંબંધો
7. શારીરિક શિક્ષણના જૈવયાંત્રિક સિદ્ધાંતો
8. વૃદ્ધિ અને વિકાસ-અર્થ, વ્યાખ્યા અને તફાવત
9. જાતિ તફાવત અને રમતોમાં તેની અગત્યતા
10. માનસશાસ્ત્રીય સિદ્ધાંતો (મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો)
11. મનોશારીરિક સંબંધ
12. શીખવાની પ્રક્રિયા, પદ્ધતિઓ, અર્થ વ્યાખ્યા અને વિશેષતાઓ
13. સમાજશાસ્ત્રીય સિદ્ધાંતો (સામાજિક સિદ્ધાંતો)
વ્યક્તિના વિકાસમાં સમાજનો ફાળો
શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા સામાજિક મૂલ્યોનું ઘડતર

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. ડૉ. ગુણવંત શાહ, શિક્ષણ દર્શન, બી.એસ.શાહ પ્રકાશન અમદાવાદ પાન.નં.1-9
2. ડૉ. જયેન્દ્ર દવે, શિક્ષણ ચિંતકોનું શિક્ષણ, બી.એસ.શાહ પ્રકાશન અમદાવાદ પાન.નં. 59-60
3. શ્રી જી. ટી. સરવૈયા, શારીરિક શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને પ્રવાહો, હે.ઉ.ગુ. યુનિ. પાટણ પાન.નં. 1-28, 29-35, 48-53.
4. શ્રી આત્મારામભાઈ પટેલ અને શ્રી દેવેન્દ્રભાઈ સોલંકી, રમત મનોવિજ્ઞાન, નવભારત પ્રકાશન અમદાવાદ પાન.નં. 13-22
5. શ્રી જી. ટી. સરવૈયા, શારીરિક શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને પ્રવાહો, હે.ઉ.ગુ. યુનિ. પાટણ પાન.નં. 84-95,
6. ડૉ. જી.ટી.સરવૈયા, શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન અને શિક્ષણ, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર

CC-201 – શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન ભાગ - 2

CC-201 – Anatomy and Physiology Part - 2

ક્રેડિટ – 3

કલાક – 45

1. પાચનતંત્ર (Digestive system)
 1. પાચનતંત્રનો અર્થ
 2. પાચનતંત્રમાં ભાગ લેતાં મુખ્ય અવયવો અને એનાં કાર્યો
 - મોં
 - અન્નનળી
 - સ્વાદુપીંડ
 - મોટું આંતરડું
 - જીભ
 - જઠર
 - યકૃત
 3. ચયાપચય (Metabolism)
 - કાર્બોદિત પદાર્થોનો ચયાપચય
 - પ્રોટીનનો ચયાપચય
 - ચરબીનો ચયાપચય
2. ઉત્સર્ગતંત્ર (Excretory system)
 1. ઉત્સર્ગતંત્રનો અર્થ
 2. ઉત્સર્ગતંત્રમાં ભાગ લેતાં અવયવો અને કાર્યો, રચના
 - ફેફસાં
 - મોટું આંતરડું
 - મૂત્રપિંડ
 - ચામડી
 3. શરીરમાં ઉષ્ણતા નિયમનની પ્રક્રિયા
3. ચેતાતંત્ર (Nervous system)
 1. ચેતાતંત્રનો અર્થ
 2. ચેતાતંત્રનાં અવયવો
 - સ્વતંત્ર અથવા અનિચ્છાવર્તી ચેતાતંત્ર
 - મધ્યસ્થ ચેતાતંત્ર
 3. મજ્જાઘટકની રચના
 4. પ્રતીક્ષીપ્ત ક્રિયા
 5. મજ્જાતંતુના પ્રકાર
 - સંવેદનાવાહક મજ્જાતંતુઓ
 - આજ્ઞાવાહક મજ્જાતંતુઓ
 6. મગજ
 - મોટું મગજ
 - નાનું મગજ

7. મજ્જાતંતુનાં કાર્યો
 8. લંબ મજ્જા
 9. કરોડરજ્જુ
 10. મગજમાંથી નીકળતી મજ્જાતંતુની 12 જોડી
4. અંતઃ સ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ
1. અંતઃ સ્ત્રાવી ગ્રંથિઓનો અર્થ
 2. અંતઃ સ્ત્રાવી ગ્રંથિઓનાં સ્થાન અને કાર્યો
 - શીર્ષસ્થ ગ્રંથિ (પિટ્યુટરી)
 - કંઠસ્થ ગ્રંથિ (થાઇરોઇડ)
 - વક્ષસ્થ ગ્રંથિ (થાઇમસ)
 - ઉર્ધ્વ પીડ (એડ્રીનલ)
 - વીર્ય પીડ
 - રજઃપીડ
 - પ્તીહા (બરોળ)

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. ડૉ. હરિભાઈ પટેલ અને અન્ય, શરીર રચના વ્યાયામ ને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, હે.ઉ.ગુ. યુનિ.પાટણ 2006 પાનનં. 72 થી 88
2. ડૉ. બી.એ. પ્રજાપતિ અને અન્ય, માનવ શરીર અને વ્યાયામ, ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર, 2002 પાનનં.- 44 થી 56
3. ડૉ. બી.એ. પ્રજાપતિ અને અન્ય, માનવ શરીર અને વ્યાયામ, ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર, 2002 પાનનં.- 57 થી 64 અને 50,38
4. ડૉ. હરિભાઈ પટેલ અને અન્ય, શરીર રચના વ્યાયામ ને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, હે.ઉ.ગુ. યુનિ.પાટણ 2006 પાનનં. 96 થી 107
5. ડૉ. બી.એ. પ્રજાપતિ અને અન્ય, માનવ શરીર અને વ્યાયામ, ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર, 2002 પાન નં.- 102 થી 108

CC-202 – રમત-ગમતના સિદ્ધાંતો - 2

CC-202 – Sports Theory - 2

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. ખેલફૂદ (ઊંચીફૂદ અને ચક્રફૂદ)
 - મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધાઓ
 2. વિઘ્ન દોડના પ્રકારો, માપ અને વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
 3. ઊંચીફૂદની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
 4. ચક્રફૂદની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
 5. જિમ્નાસ્ટીક્સ (પેરેલલબાર અને સિંગલબાર)
 - સાધનોના માપ અને તેની જાળવણી
 - પેરેલલ બારનાં વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી
 - સિંગલ બારનાં વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી
 6. આસનનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને તેનું મહત્વ
 7. આસન પહેલા, દરમિયાન અને પછી ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
 8. વિવિધ આસનોની સમજૂતી (પવનમુક્તાસન, વજ્રાસન, મત્સ્યાસન, શલભાસણ અને ધનુરાસન)
 9. યોગિક ક્રિયાઓનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને તેનું મહત્વ
 - યોગિક ક્રિયાઓ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
 - યોગિક ક્રિયાઓની સમજૂતી અને વિવરણ
- ખો-ખો
10. ખો-ખો રમતનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન – સુવિધાઓ
 - ખો-ખો રમતનાં વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (સિંગલ ચેઈન, ડબલ ચેઈન, ગોળ રમત, ડૂક મારવી અને ઠપ્ ના ખૂણે માર કરવો.)
- બાસ્કેટબોલ
11. બાસ્કેટબોલ રમતનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધાઓ
 - બાસ્કેટબોલ રમતનાં વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (લે –અપ શોટ, પીવોટીંગ, જમ્પ શોટ, ફ્રી થ્રો શોટ, અને ઓવર હેડ પાસ)

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. લેખક પરિવાર, વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ-4, ખેલફૂદ રાજપીપળા, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, 1981, પાન.નં. 1-9
2. એજન, પાનનં. 40-46
3. એજન પાનનં. 71-80
4. એજન પાનનં. 99-105

5. લેખક પરિવાર, વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ-૩, જિમ્નાસ્ટીક્સ રાજપીપળા, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, 1979, પાન.નં. 129-143
6. ડૉ. પી.ડી. શર્મા, યોગાસન(પ્રથમ આવૃત્તિ,અમદાવાદ નવનીત પબ્લીકેશન 2003) પાનનં.7-13
7. દુષ્યત મોદી, યોગાસનો(પ્રથમ આવૃત્તિ, અમદાવાદ નવનીત પબ્લીકેશન 2003) પાનનં.11-14
8. ડૉ. પી.ડી. શર્મા, યોગાસન(પ્રથમ આવૃત્તિ, અમદાવાદ નવનીત પબ્લીકેશન 2003) પાનનં.51-52, 54-56, 66-71,83-86.
9. એજન પાન નં-14-24
10. ડૉ.જે.કે.સાવલિયા, પંચકાર્ય અને રાહબરી-2, (પ્રથમ આવૃત્તિ, ગાંધીનગર, 2002 ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર, 2002) પાનનં.- 21-38,
11. એજન, પાનનં. 106-136

અન્ય સંદર્ભ સાહિત્ય

1. પંચકાર્ય અને રાહબરી-2, (પ્રથમ આવૃત્તિ, ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર, 2002)
2. પંચકાર્ય અને રાહબરી-1, (પ્રથમ આવૃત્તિ, ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર, 2002)
3. ધોરણ-7 પાઠ્યપુસ્તક
4. ધોરણ-10 પાઠ્યપુસ્તક

બી.પી.ઈ. સત્ર -2
CC-203 - અંગ્રેજી
CC-203 - English

ક્રેડિટ - 3

કુલેસ - 45

Credit : 3

Unit 1 Stories and Comprehension 10 Hours

Text: *Easy English Prose* Mumbai: Jay Publishers, 1999.

Following stories are to selected from the text:

1. A Woman's Choice
2. Love The Most Powerful Force

Unit 2 Grammatical Skills : Introduction to Parts of Speech

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 1. Noun – Number, Gender | 2 Hours |
| 2. Pronoun | 5 Hours |
| 3. Adjectives | 1 Hours |
| 4. Adverbs | 1 Hours |

Unit 3 Writing Skills

Description of People/Things/Places **6 Hours**

5 Hours are to be kept for Revision

References:

1. *Easy English Prose*. Mumbai: Jay Publishers, 1999.
2. Tickoo, M.L, A.E. Subramanian and P.R. Subramaniam. *Intermediate Grammar, Usage and Composition*. New Delhi: Orient Longman Pvt Ltd, 1976.

બી.પી.ઈ. સત્ર -2
EC-201 – જૈવયંત્રશાસ્ત્ર

EC-201 – Biomechanics

ક્રેડિટ – 3

કલાક – 45

1. જૈવયંત્રશાસ્ત્રનું સ્વરૂપ
 1. જૈવયંત્રશાસ્ત્રનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
 2. જૈવયંત્રશાસ્ત્રની શા.શિ. અને રમતગમતમાં અગત્યતા
 3. ઝડપ, વેગ, પ્રવેગ, સ્થાનાંતર અને પરિભ્રમણ ગતિનો અર્થ અને સમજૂતી
2. ગતિ અને તેના પ્રકાર
 1. સુરેખ ગતિ
 2. વક્રિય સુરેખ ગતિ
 3. પુનરાવર્તિત ગતિ
 4. ડોલન ગતિ
 5. પ્રક્ષેપ ગતિ
 6. ચક્રાવા ગતિ
3. બળ અને તેના પ્રકાર
 1. કેન્દ્રગામી બળ
 2. કેન્દ્રત્યાગી બળ
4. ઉચ્ચાલન અને તેના પ્રકાર
 1. પ્રથમ પ્રકારનું ઉચ્ચાલન
 2. બીજા પ્રકારનું ઉચ્ચાલન
 3. ત્રીજા પ્રકારનું ઉચ્ચાલન
5. ન્યૂટનના ગતિના નિયમો
 1. ન્યૂટનનો પહેલો નિયમ-જડત્વનો નિયમ
 2. ન્યૂટનનો બીજો નિયમ-પ્રવેગનો નિયમ
 3. ન્યૂટનનો ત્રીજો નિયમ-આઘાત-પ્રત્યાઘાતનો નિયમ
6. ગતિને અસર કરનારાં પરિબલોનો પરિચય
 1. ઘર્ષણ
 2. હવાનો અવરોધ
 3. ગુરુત્વાકર્ષણ બળ
 4. પાણીનો અવરોધ

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. ડૉ. મગનભાઈ તાળા, રમત વિજ્ઞાન, સનરાઈઝ પ્રકાશન, જેતપુર ગુજરાત પાનનં. 22-25
2. પ્રા. હર્ષદભાઈ પટેલ, શા. હલનચલનશાસ્ત્ર, અનડા પ્રકાશન, ગાંધીમાર્ગ અમદાવાદ પાનનં. 57-60
3. એજન પાનં. 61-62
4. એજન પાનં. 19-23
5. એજન પાનં. 63-68
6. એજન પાનં. 43-52

EC-202 – પર્યાવરણ વિજ્ઞાન

EC-202 – Environment Science

ક્રેડિટ – 3

કલાક – 45

- 1 પર્યાવરણનો બહુલક્ષી અભ્યાસ
 1. પર્યાવરણનો અર્થ અને સમજ
 2. પર્યાવરણના પ્રકારો અને તેની સમજ
 3. પર્યાવરણ અને ગાંધીજી
 4. સંરક્ષણમાં જંગલોનું મહત્વ
- 2 પર્યાવરણ અને પ્રદૂષણ
 1. પ્રદૂષણ એટલે શું પ્રદૂષણના પ્રકારો અને પ્રદૂષણ થવાનાં કારણો
 2. વાયુ પ્રદૂષણ
 3. જલ પ્રદૂષણ
 4. ભૂમિ પ્રદૂષણ
 5. ધ્વનિ પ્રદૂષણ
- 3 પર્યાવરણના પ્રશ્નો અને સમસ્યાઓ
 1. ગ્લોબલ વોર્મિંગ અને તેની અસર
 2. જંગલનો સતત વિનાશ
 3. ગ્રીન હાઉસ ઇફેક્ટ અને તેની અસર
 4. ઓમોનસ્ટ્રરનો હાસ
 5. લુપ્ત થતી જીવસૃષ્ટિ
- 4 પર્યાવરણ સમતુલતા અને લોક જાગૃતિ
 1. ૩જૂન થી 14જૂન(1992) પૃથ્વી શીખર પરિષદ
 2. 5મી જૂન વિશ્વપર્યાવરણ દિવસ
 3. 22મી એપ્રિલ ધરતી દિવસ
 4. વિશ્વ ઓઝન દિવસ
 5. પર્યાવરણ સમતુલા જાળવવામાં વિદ્યાર્થીઓની ભૂમિકા
- 5 પર્યાવરણીય ચળવળોનો અભ્યાસ
 1. શિક્ષકો આંદોલન
 2. સામાજિક વનીકરણ
 3. સહભાગી વનીકરણ
 4. જળસંરક્ષણ અને સંગ્રહ માટેની ચળવળો
 5. મીઠીવિરડી અણપ્લાન્ટ વિરોધી ચળવળ

સંદર્ભ પુસ્તકો -

1. માનવ અને પર્યાવરણ ભૌગોલિક પરિપેક્ષમાં- મહેશ ત્રિવેદીપાનનં. 1-3, 5-8, 16-25, 26-28, 48-52, 52-57
2. પર્યાવરણ સાથી - રમેશ સાવલિયા,પાનનં. 1-5, 76-78, 140-143, 164-166, 228-230, 363-365, 371-372.
3. પર્યાવરણ અધ્યયન, પાનનં. 26-28, 57-58, 210-212, 158-161, 162-164,
4. પર્યાવરણમાં માનવીનો હસ્તક્ષેપ- રમેશ પટેલ,
5. પર્યાવરણ એવમ પર્યાવરણ સંરક્ષણ
6. પર્યાવરણ અધ્યયન હિન્દી - દિપ્તી શર્મા

સામયિકો -

1. પર્યાવરણ મિત્ર
2. પરિસર
3. ખાદીગ્રાધોગ
4. નયતિ
5. લોકસંવાદ

બી.પી.ઈ.સત્ર-2 ભાગ-2 પ્રાયોગિક

ખેલકૂદ (વિધન દોડ, ઊંચી કૂદ અને ચક્રકૂદ)

1. મેદાનની રચના અને અંકન
2. સાધન અને સુવિધાઓ
3. વિધન દોડ માટેની શૈલીઓ (પ્રસ્થાન, દોડ કદમો, વિધન પ્રસાર, બે વિધન વચ્ચેના કદમો અને ફિનિશીંગ)
4. નિયમો અને પંચકાર્ય

જિમ્નાસ્ટીક્સ (પેરેલલ બાર, સીંગલ બાર અને અનઈવન બાર)

1. પેરેલલ બાર (સ્વીંગ, સ્કુ ચેઈઝ, સ્ટ્રેટ આર્મ રેસ્ટ, સ્ટ્રેડલ સીટ, હાફ ટર્ન ટુ સ્ટ્રેડલ સીટ, ફોરવર્ડ માર્ચ ઈન સ્ટ્રેડલ સીટ, સોલ્ડર સ્ટેન્ડસ, ચેસ્ટ બેલેન્સ, એલેન્સ, એકહરી ફૂચ, દોહરી ફૂચ, આડી ખાટલી, ઊભી ખાટલી, ફ્રન્ટ ઓન બેક વોલ્ટ ટુ ધી સાઈડ)
2. સીંગલ બાર (ની-અપ સ્ટાર્ટ, ની-સર્કલ, સર્કલ એબોવ ધી બાર, હાફ ટર્ન ઈન સ્વીંગ, સર્કલ અન્ડર ધી બાર, નેસ્ટ હેન્ગ, એલબો સર્કલ – ફોરવર્ડ અને બેકવર્ડ)
3. અનઈવન બાર (સ્ટ્રેટ આર્મ સપોર્ટ માઉન્ટ, ક્રોસ સીટ, વી સ્કેલ, વન લેગ સ્કવોટ, ઓવર ધી હાઈ બાર, સ્ટ્રેડલ સ્કેટ, હેન્ડ સ્ટેન્ડ અને ફોરવર્ડ રોલ)

યોગ –

1. આસનો (તાડાસન, વૃક્ષાસન, પદ્માસન, વજ્રાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, પાશ્ચિમોતાનાસન, વક્રાસન, સર્વાંગાસન, શલભાસન, હલાસન, મકરાસન, મયુરાસન, શીર્ષાસન, ભુંજગાસન, ધનુરાસન, મત્સ્યાસન, ચક્રાસન, સવાસન, વિપરિતકર્ણી, પવનમુક્તાસન, મકરાસન, પૂર્ણ શલભાસન, કોણાસન, બકાસન, સુપ્ત વજ્રાસન, ઉષ્ઠાસન, વૃષાસન, ગર્ભાસન અને ગૌમુખાસન)
2. પ્રાણાયામ (સૂર્ય ભેદન, ઉજ્જવી, સીત્કારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી અને કપાલભાતિ)
3. યોગિક ક્રિયાઓ (નૌલિક્રિયા, જલનૈતિ અને કુંજલ)

વોન્ડ અને હિન્દુસ્તાની લેઝીમ

વોન્ડ (વોન્ડ લપેટ, વોન્ડ હોશિયાર)

1. આગેબાજુ પાંચ, 2. પીછે આગે પાંચ, 3. બાજુ પાંચ આંટી લગાવ, 4. આગે પાંચ કમર ઝૂક, 5. પીછે પાંચ પેડી તાન, 6. બાજુ પાંચ કમર ઝૂક
હિન્દુસ્તાની લેઝીમ (લેઝીમ લપેટ, લેઝીમ આરમસે અને લેઝીમ હોશિયાર)
૧. ચાર અવાજ, 2. એક જગહ, 3. કમર મરોડ, 4. પવિત્રા, 5. દોરુખ 6. આંટી લગાવ, 7. આગે ફલાંગ, 8. પીછે ફલાંગ 9. ચોરુખ બેઠક

ખો-ખો

- મેદાનની રચના અને અંકન
- રમતના સાધન અને સુવિધાઓ

- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો (રમનારના કૌશલ્યો – સિંગલ ચેઈન, ડબલ ચેઈન, ગોળ રમત, પલટી મારવી, ડોર્ઝીંગ કરવું અને મારનારના કૌશલ્યો – પગે સ્પર્શ કરવો, ડૂક મારવી, ડાઈવ મારવી, ઠપ ના ખૂણે માર કરવો, સાચી ખો)
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

બાસ્કેટબોલ

- મેદાનની રચના અને અંકન
- રમતના સાધન અને સુવિધાઓ
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો (ચેસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, હુક પાસ, વન હેન્ડ બેઝબોલ પાસ, સાઈડ આર્મ પાસ, વન હેન્ડ રિસીવિંગ, ટુ હેન્ડ રિસીવિંગ, ઊંચું ડ્રિબલ, મધ્યમ ડ્રિબલ, નીચું ડ્રિબલ, લે – અપ શોટ, જમ્પ શોટ, સેટ શોટ, ફ્રી થ્રો શોટ, જમ્પ સ્ટોપ, રિબાઉન્ડીંગ અને પિવોટીંગ)
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

વિશિષ્ટ રમત

- મેદાન અંકન, નિયમો અને કૌશલ્ય પ્રાવિશ્ય

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ : અમદાવાદ સંચાલિત
મહાદેવ દેસાઈ શારીરિક શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય - સાદરા
વ્યાયામ અને આરોગ્ય શિક્ષણ વિશારદ (બી.પી.ઇ.) સેમેસ્ટર 1 થી 6
સેમેસ્ટર - 3 ભાગ - 1 સૌદ્રાંતિક

ક્રમ		વિષય	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	ક્રેડિટ
1	FC-301	શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન	40	60	100	03
2	CC-301	હલનચલનશાસ્ત્ર	40	60	100	03
3	CC-302	રમત ગમતના સિદ્ધાંતો - 3	40	60	100	03
4	CC-303	અંગ્રેજી	40	60	100	03
5	EC-301	રમતમાં ઈજાઓ અને ઉપચાર	40	60	100	03
5	EC-302	ગ્રામિણ વિકાસ	40	60	100	03
			200	300	500	15

સેમેસ્ટર - 3 ભાગ - 1 પ્રાયોગિક

ક્રમ		પ્રવૃત્તિ	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	ક્રેડિટ
1	PRA-301	પ્રાયોગિક				
		ખેલફૂદ-રીલેદોડ, લંગડીફાળફૂદ અને બરછીફેક	20	30	50	01
		જિમ્નાસ્ટીક્સ- પોમેલહોર્સ, રોમનરીંગ અને બેલેન્સીંગ બીમ	14	21	35	01
		ડ્રીલમાર્ચ (કવાયત)	12	18	30	01
		સંઘવ્યાયામ- ઘાટીલેઝિમ, ધ્વજકવાયત	14	21	35	01
		રમત- હેન્ડબોલ, ટેબલ ટેનિસ	40	60	100	02
		વિશિષ્ટ રમત (કૌશલ્ય પ્રાવિણ્ય અને પંચકાર્ય)	20	30	50	01
			120	180	300	07
2	PRA-301	રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન	-	-	-	02
3	COMPL-301	ગ્રામજીવન પદયાત્રા	-	-	-	02
4	COMPL-302	ઉદ્યોગ	-	-	-	02
		સમૂહજીવન	-	-	-	ગ્રેડ

FC-301 – શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન

FC-301 – Organization and Administration in Physical Education

ક્રેડિટ – 3

કલાક - 45

1. વ્યવસ્થા અને સંચાલન
 - 1.. વ્યવસ્થા અને સંચાલનનું અર્થ ધટન
 2. વ્યવસ્થા અને સંચાલનના એચ.સી.બકના વીસ સિક્કાંતો
 3. વ્યવસ્થા અને સંચાલનની અગત્યતા
2. વ્યવસ્થાતંત્ર
 1. પ્રાથમિક શાળાનું વ્યવસ્થાતંત્ર
 2. માધ્યમિક શાળાનું વ્યવસ્થાતંત્ર
 3. મહાવિદ્યાલયનું વ્યવસ્થાતંત્ર
3. શારીરિક શિક્ષણમાં સગવડો અને આયોજન
મેદાનની રચના કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
મેદાનની જાળવણી માટે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
4. શારીરિક શિક્ષણમાં નેતૃત્વ
 - 1.. નેતૃત્વનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
 2. નેતૃત્વની અગત્યતા
 - 3.. શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકની શૈક્ષણિક અને વ્યવસાયિક લાયકાત
 4. શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકના લક્ષણો
 5. ગુજરાતમાં શિક્ષકોની તાલીમ માટેની સગવડો
5. પત્રકો અને રજીસ્ટર
 1. શાળાપત્રકોનું મહત્વ
 2. શાળાપત્રકના પ્રકાર
 3. હાજરીપત્રક
 4. પ્રગતિપત્રક
 5. ડેડસ્ટોકપત્રક
6. સાધનોની ખરીદી પ્રક્રિયા
 1. ખરીદી અંગેના સિક્કાંતો
 2. સાધનોની જાળવણી માટેની બાબતો
 3. ખાસ સાધનોની જાળવણી
 4. સાધનોનું વિતરણ અને નિકાલ

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન, હે.ઉ.ગુ.યુનિ.પાટણ પાનનં. 1-3,6-8
2. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતમાં વ્યવસ્થાપન અને સંચાલન, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, સેક્ટર-10/એ, ગાંધીનગર-382010
3. શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન, હે.ઉ.ગુ.યુનિ.પાટણ પાનનં. 10-12
4. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતમાં વ્યવસ્થાપન અને સંચાલન, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, સેક્ટર-10/એ, ગાંધીનગર-382010
5. શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન, હે.ઉ.ગુ.યુનિ.પાટણ પાનનં. 48, 49, 51
6. શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન, હે.ઉ.ગુ.યુનિ.પાટણ પાનનં. 45-54
7. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતમાં વ્યવસ્થાપન અને સંચાલન, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, સેક્ટર-10/એ, ગાંધીનગર-382010 પાનનં.70-84
8. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતમાં વ્યવસ્થાપન અને સંચાલન, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, સેક્ટર-10/એ, ગાંધીનગર-382010 પાનનં. 102-107,108-110
9. શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન, હે.ઉ.ગુ.યુનિ.પાટણ પાનનં. 68-74, 77-78
10. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતમાં વ્યવસ્થાપન અને સંચાલન, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, સેક્ટર-10/એ, ગાંધીનગર-382010
11. શારીરિક શિક્ષણમાં વ્યવસ્થા અને સંચાલન, હે.ઉ.ગુ.યુનિ.પાટણ પાનનં. 39-44

CC-301 - હલનચલનશાસ્ત્ર

CC-301 - Kinesiology

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. હલનચલનશાસ્ત્રનું સ્વરૂપ
 1. પરિચય
 2. ઐતિહાસિક પૂર્વભૂમિકા
 3. હલનચલનશાસ્ત્રનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
2. હલનચલનશાસ્ત્રનું કાર્યક્ષેત્ર
 1. હલનચલનશાસ્ત્રનો વ્યાપ
3. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોમાં હલનચલનશાસ્ત્રનું મહત્વ
 1. હલનચલનશાસ્ત્રની મર્યાદાઓ
 2. યાંત્રિક મર્યાદા
 3. શારીરિક મર્યાદા
 4. મનોવૈજ્ઞાનિક મર્યાદા
4. શરીર રચનાના મૂળભૂત આધારો
 1. શરીરની પ્રાથમિક સ્થિતિઓ
 2. શરીરનું ગુરુત્વ મધ્યબિંદુ
 3. ગુરુત્વ રેખા
 4. શરીરની કાલ્પનિક સપાટીઓ અને ધરીઓ
5. સાંધા અને તેના પ્રકારો
 1. શરીરના મુખ્ય સાંધાઓ
 2. અસ્થિર સાંધાઓ ઉપર થતા વિવિધ પ્રકારના હલનચલન(આકૃતિ સાથે)
6. સ્નાયુઓના તંતુઓની રચનાના આધારે વર્ગીકરણ
 1. સ્નાયુઓના કાર્યના આધારે વર્ગીકરણ

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. પ્રા. હર્ષદભાઈ પટેલ, શા.હલનચલનશાસ્ત્ર, અનડા પ્રકાશન, ગાંધીમાર્ગ અમદાવાદ પાનનં. 1- 3
2. એજન પાનનં. 3-4
3. એજન પાનનં. 4-7
4. એજન પાનનં. 8-16
5. એજન પાનનં. 12,17,19
6. એજન પાનનં. 26-31

CC-302 – રમતગમતના સિદ્ધાંતો-૩

CC-302 – Sports Theory -3

ક્રેડિટ – ૩

કલાક - ૪૫

1. ખેલકૂદ (રીલે દોડ, લંગડી ફાળ, કૂદ અને બરછી ફેંક)
 1. મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન – સુવિધાઓ
 2. રીલે દોડના પ્રકારો, માપ અને વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
 3. લંગડી ફાળ કૂદની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
 4. બરછી ફેંકની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
2. જિમ્નાસ્ટિક્સ (પોમેલ હોર્સ, રોમન રીંગ અને બેલેન્સીંગ બીમ)
 1. સાધનોના માપ અને તેની જાળવણી
 2. પોમેલ હોર્સના વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (સિંગલ લેગ હાફ સર્કલ અને સીઝર)
 3. રોમન રીંગના વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (સ્વીંગ અને ચેલ શેપ)
 4. બેલેન્સીંગ બીમના વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી(વન લેગ માઉન્ટ અને જમ્પ વોક)
3. હેન્ડબોલ
 1. હેન્ડબોલ રમતનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના – માપો અને સાધન સુવિધાઓ
 2. હેન્ડબોલ રમતનાં વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (ડ્રિબલીંગ, ઓવર હેડ પાસ, જમ્પ શુટ હાઈ, જમ્પ ફોલ શુટ અને ગોલ કિપીંગ)
4. ટેબલ ટેનિસ
 1. ટેબલ ટેનિસ રમતનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના-માપો અને સાધન સુવિધાઓ
 2. ટેબલ ટેનિસ રમતનાં વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (ફોર હેન્ડ ગ્રિપ, પેન હોલ્ડ ગ્રિપ, બેક હેન્ડ સર્વિસ, ટોપ સ્પીન સર્વિસ અને બેક હેન્ડ ટોસ)

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. હર્ષદભાઈ પટેલ અને અન્ય, એથ્લેટીક્સ પ્રશ્નોત્તરી, તાલીમ પદ્ધતિઓ, સ્પર્ધા આયોજન અને ગાંઠ ઉકેલ, ચન્દ્રમુખી સોસાયટી મેમનગર, અમદાવાદ 2005 પાનનં. 1-43
2. પ્રો.ટી.એસ.બરાર, ટ્રેક એન્ડ ફિલ્ડમાં ટેકનિક અને કાર્યપદ્ધતિ, ફેન્સ પબ્લીકેશન નવીદિલ્હી 2004
3. કાન્તીભાઈ પટેલ, પ્રમાણભૂત ટ્રેક રમા પ્રકાશન, ગાંધીનગર
4. અંબાલાલભાઈ કે. પટેલ અને અન્ય, શારીરિક શિક્ષણ સાધન કૌશલ્ય કલા, ધવલ પ્રકાશન, અમદાવાદ-13 પાનનં.- 181-198
5. અશોક આર. લુહાર, હેન્ડબોલ-બેઝીક ટેકનિક, મીરા પબ્લીકેશન, મુંબઈ 1998
6. અશોકકુમાર, હેન્ડબોલ ડિસ્કવરી પબ્લીકેશન નવીદિલ્હી સિકલ અને ટેકનિક હેન્ડબોલ સ્પોર્ટ્સ પબ્લીકેશન નવીદિલ્હી 1996
7. સુરેશ દીક્ષિત હેન્ડબોલ શીખો સ્પોર્ટ્સ પબ્લીકેશન નવીદિલ્હી
8. કરણસિંહ આર. ગોહીલ, પંચકાર્ય અને રાહબરી ભાગ-2, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર 2002 પાનનં. 165-195
9. રાજેશ શર્મા ઇન્ડોર ગેમ્સ જ્યોતી પ્રકાશન જયપુર 2003 પાનનં. 147-191

EC-301 – રમતમાં ઈજાઓ અને તેનો ઉપચાર

EC-301 – Sports Injuries and their Treatment

ક્રેડિટ – ૩

કલાક - ૪૫

૧. રમત ઈજાઓનો પરિચય
૨. રમત ઈજાઓનો પ્રકાર
 ૧. આંતરિક
 ૨. બાહ્ય
૩. નાજુક પેશીઓની ઈજાઓ
 ૧. ઘા
 ૨. લોહી બાજી જવું
 ૩. ચામડી છોલાવી
 ૪. સ્નાયુ ખેંચાણ
 ૫. મચક
 ૬. ગોટલા ચડવા
૪. હાડકાંની ઈજાઓ
 ૧. હાડકાંનું ભાગી જવું અને તેના પ્રકારો
૫. સાંધાની ઈજાઓ
 ૧. હાડકાંનું ખસી જવું
૬. વિશિષ્ટ ઈજાઓ
 ૧. ટેનિસ એલ્બો
૭. રમતમાં ઈજા અટકાવ અને સંરક્ષણ
 ૧. સ્પર્ધા પૂર્વેના સમયગાળામાં કરવાની થતી વૈદકીય શારીરિક તપાસ
 ૨. ઈજા અટકાવ પ્રત્યેનો ખેલાડીનો અભિગમ
 ૩. સલામત રમત સુવિધાઓ
 ૪. ઈજા સંરક્ષણાત્મક સાધનો
 ૫. શારીરિક સુસ્થિતિ
૮. ઈજાઓની ઉપચાર આપવાની પદ્ધતિઓ
 ૧. શીતોપચાર
 ૨. હાઈડ્રોથેરાપી- વર્લપૂલ બાથ
 ૩. ઈલેક્ટ્રોથેરાપી- શોર્ટવેવ ડાયથેર્મી
૯. પ્રાથમિક સારવારનો પરિચય અને અર્થ
 ૧. પ્રાથમિક સારવારના સિદ્ધાંતો
 ૨. પ્રાથમિક સારવારના હેતુઓ
 ૩. કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ

10. મુર્ચ્છા આવવી
 1. સામાન્ય કારણો
 2. લક્ષણો
 3. તાત્કાલિક સારવાર

સંદર્ભગ્રંથો

1. ડૉ. મગનભાઈ તાળા અને અન્ય, રમત વિજ્ઞાન, જેતપુર સનરાઇઝ પ્રકાશન 2007 પાનનં. 84-86
2. કાન્તીભાઈ રા. પટેલ રમતઔષધ વિજ્ઞાન, રમા પ્રકાશન, ગાંધીનગર 2006 પાનનં. 24-29, 96-100
3. ડૉ. જમનાદાસ કે. સાવલિયા અને અન્ય, રમત વિજ્ઞાન, હે.ઉ.ગુ.યુનિ. પાટણ પાનનં. 1 – 114
4. અજમેરસિંહ અને અન્ય શારીરિક શિક્ષા તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન નવીદિલ્હી, કલ્યાણી પબ્લીકેશન 2004 પાનનં. 372-375, 376-381, 385-394

EC-302 – ગ્રામીણ વિકાસ

EC-302 – Rural Development

ક્રેડિટ – ૩

કલાક - ૪૫

હેતુ – અભ્યાસક્રમનો મુખ્ય હેતુ ગામ અને વિકાસલક્ષી અભિગમના સંદર્ભે ટકાઉપણાની પાયાની સમજણ ઊભી કરવાનો છે. ગ્રામવિકાસની મુખ્ય સમસ્યાઓ અને સમ્પોષિત ઉકેલો વિશે વિદ્યાર્થીઓમાં દીર્ઘદૃષ્ટિ વિકસાવવાનો હેતુ પણ અભ્યાસક્રમમાં સમાયેલા છે.

1. ગામનો અર્થ અને લાક્ષણિકતાઓ ગામ અને શહેર વચ્ચે તફાવત, ગ્રામીણ સમાજમાં પરિવાર અને જ્ઞાતિ વ્યવસ્થાઓ
2. ગ્રામીણ સમુદાય વર્તમાન સ્થિતિ
3. ગ્રામીણ પર્યાવરણ
4. વિકાસનો અર્થ, લાક્ષણિકતાઓ, વિકાસ અને વૃદ્ધિમાં અંતર, માપકો
5. ટકાઉ ગ્રામવિકાસનો અર્થ, પરિભાષા અને તેના સંદર્ભે ગાંધી વિચારોની પ્રાસંગિકતા
6. ગ્રામવિકાસની પ્રમુખ વિચારધારાઓ
7. ગ્રામીણ અર્થવ્યવસ્થાના મુખ્ય ઘટકો, લાક્ષણિકતાઓ
8. ખેતી અને બિનખેતીગત ક્ષેત્રોની મુખ્ય સમસ્યાઓ અને ઉકેલો
9. ગ્રામીણ સમુદાયની આર્થિક સ્થિતિ અને જીવન ધોરણ
10. ભારતના ગ્રામીણ વિકાસ અને આઝાદી પહેલા થયેલ પ્રયાસો
11. આઝાદી પછીના પ્રમુખ કાર્યક્રમો

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. ગ્રામીણ અને નગરસમાજશાસ્ત્ર, પ્રો. એ.જી.શાહ અને પ્રો. જે.કે.દવે. અનડા પ્રકાશન પાનનં. ૩૧-૪૧
2. ભારતમાં ગ્રામીણ વિકાસનાં સામાજિક પાસાં, પ્રો. એ. જી. શાહ અને પ્રો. જે. કે. દવે પાનનં. ૧૩-૨૧
3. ગ્રામીણ સમાજશાસ્ત્ર પ્રો. એ.જી.શાહ અને પ્રો. જે.કે.દવે. પાનનં. ૨૨-૪૦, ૭૧-૯૧
4. ગ્રામીણ સમાજશાસ્ત્ર ભરતભાઈ અનડા પ્રકાશન(ભુમી સમસ્યાઓ) પાનનં.૭૨-૯૦
5. ગ્રામીણ સમાજશાસ્ત્ર (ગ્રામીણ અર્થ વ્યવસ્થા) પાનનં. ૪૬-૫૨
6. ગ્રામીણ સમાજશાસ્ત્ર (આઝાદી પહેલા આઝાદી પછી) પાનનં. ૩-૧૧, ૪૨-૪૬
7. ભારતીય સમાજ અને ભારતમાં સામાજિક સંસ્થાઓ (સામુદાયિક સ્થિતિ) પાનનં. ૪૦-૪૪
8. ગ્રામવિકાસમાં લોક ભાગીદારી, ડૉ. વિદ્યુત જોષી પાશ્વ પ્રકાશન અમદાવાદ

ભાગ-૨ પ્રાયોગિક

ખેલક્રૂદ (રીલે દોડ, લંગડી ફાળ ક્રૂદ અને બરછી ફેંક)

1. મેદાનની રચના અને અંકન
2. સાધન અને સુવિધાઓ
3. રીલે દોડના પ્રકારો (૪ x ૧૦૦ અને ૪ x ૪૦૦)
4. રીલે દોડની મૂળભૂત પદ્ધતિઓ (પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ)
5. ફિનીસીંગ (ચેષ્ટ અને સોલ્ડર)
6. લંગડી ફાળ ક્રૂદની મૂળભૂત શૈલી (પેશકદમી, ટેઈક ઓફ, લંગડી, ફાળ, ક્રૂદ અને ઉતરાણ)
7. બરછી ફેંકની મૂળભૂત શૈલી (૧. પકડ – અમેરીકન, હંગેરીયન, ફેનિસ, ૨. બરછી વહન ખંભાથી ઉપર, વહન અણી ઊંચે, મોખરે વહન અણી નીચે, નીચે હાથ વહન, ૩. ફેંક ખડી ફેંક, દોડ ફેંક અને પગ બદલ)
8. નિયમો અને પંચકાર્ય

જિમ્નાસ્ટીક્સ (રોમન રીંગ, પોમેલ હોર્સ અને બેલેન્સીંગ બીમ)

1. રોમન રીંગ (સ્વીંગ, સર્કલ અન્ડર ધ રીંગ, નેસ્ટ હેન્ગ, અસ્ટ્રાઈડ આર્મ રાઈટ એન્ડ લેફ્ટ, એલ – સેપ, આર્મ પોઝીશન)
2. પોમેલ હોર્સ (1. સર્કલ, 2. સીંગલ લેગ હાફ સર્કલ – રાઈટ એન્ડ લેફ્ટ લેગ, 3. ફુલ સર્કલ – રાઈટ એન્ડ લેફ્ટ લેગ, 3. બોથ લેગ સર્કલ અને સીઝર)
3. બેલેન્સીંગ બીમ (સ્ટેટ આર્મ માઉન્ટ, સિમ્પલ વોક, ટી-સ્કેલ, ગ્લાઈડ વોક, ફ્રન્ટ સ્કેલ ફોરવર્ડ રોલ, ની – સ્કેલ, વન લેગ માઉન્ટ, જમ્પ વોક અને સિમ્પલ ડિસમાઉન્ટ)

ટ્રિલમાર્ચ (કવાયત)

1. ટ્રિલમાર્ચ (સાવધાન, વિશ્રામ આરામ સે, દાહીને સજ, સામને દેખ, ગિનતી કર, દાહિને મુડ, બાહિને મુડ, પીછે મુડ, કદમ તાલ, તેજ ચાલ, સલામી દે, જેસે થે સ્વસ્થાન અને વિસર્જન.)

ઘાટી લેઝીમ

1. ઘાટી લેઝીમ (લેઝીમ હોશિંચાર, લેઝીમ આરામ સે, દો આવાજ, ચાર આવાજ, આઠ આવાજ, તાલ સે કદમ, પવિત્રા એક, પવિત્રા દો, પાવ ચક્ર, આધા ચક્ર, ફીરકી પટલ, દુલ, બેઠક – અવાજ, આગે પાંવ, કદમ તાલ, ક્રૂદન પવિત્રા અને પૂર્ણ બેઠક)

ધ્વજ કવાયત

1. ઉપે આગે હાથ, ઉપે બાજુ હાથ, બાજુ પવિત્રા પીછે ઠોક, બાજુ પવિત્રા ઉપે હાથ, બાજુ પાવ ઉપે પીછે હાથ, બાજુ હાથ દિશા ફેર, ક્રૂદન ઉપે નીચે હાથ, આગે પવિત્રા કમર મરોડ, આગે પવિત્રા કમર ઝૂંક અને બાંચે દાહિને પવિત્રા

હેન્ડબોલ

1. મેદાનની રચના અને અંકન
2. રમતના સાધન અને સુવિધાઓ

3. રમતનાં મૂળભૂત કૌશલ્યો (મધ્યમ, ઊંચું અને નીચું ડ્રિબલીંગ, ચેસ્ટ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, રીસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, પુશ પાસ, જમ્પ શૂટ લોંગ, જમ્પ શૂટ હાઈ, ફાલ શૂટ, જમ્પ ફાલ શૂટ, સ્ટ્રેટ શોટ વિથ બ્લોકીંગ સ્ટેપ, સ્ટ્રેટ શોટ વિધાઉટ બ્લોકીંગ સ્ટેપ, (હેન્ડ ડિકેન્સ, ફુટ ડિકેન્સ અને ફલાઈંગ ડિકેન્સ ગોલ કિપીંગ)

4. રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

ટેબલ ટેનિસ

1. મેદાનની રચના અને અંકન

2. રમતના સાધન અને સુવિધાઓ

3. રમતનાં મૂળભૂત કૌશલ્યો (શેક હેન્ડ ગ્રિપ અને પેન હોલ્ડ ગ્રિપ, સાદી સર્વિસ, સ્પીન સર્વિસ, ટોપ સ્પીન સર્વિસ, બેક સ્પીન સર્વિસ, સાઈડ સ્પીન સર્વિસ, ફોર હેન્ડ કાઉન્ટર એટેક, બેક હેન્ડ કાઉન્ટર એટેક અને ફુટવર્ક

4. રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ : અમદાવાદ સંચાલિત
મહાદેવ દેસાઈ શારીરિક શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય - સાદરા
વ્યાયામ અને આરોગ્ય શિક્ષણ વિશારદ (બી.પી.ઇ.) સેમેસ્ટ 1 થી 6
સેમેસ્ટર - 4 ભાગ - 1 સૌદ્રાંતિક

ક્રમ		વિષય	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	ક્રેડિટ
1	FC-401	પંચકાર્ય અને રાહબરી	40	60	100	03
2	CC-401	કસરતીય શરીર વિજ્ઞાન	40	60	100	03
3	CC-402	રમત ગમતના સિદ્ધાંતો - 4	40	60	100	03
4	CC-403	અંગ્રેજી	40	60	100	03
5	EC-401	સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ	40	60	100	03
5	EC-402	ગાંધી વિચારના મૂળભૂત તત્વો	40	60	100	03
			200	300	500	15

સેમેસ્ટર - 4 ભાગ - 2 પ્રાયોગિક

ક્રમ		પ્રવૃત્તિ	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	ક્રેડિટ
1	PRA-401	પ્રાયોગિક				
		બેલફ્રે-સ્ટ્રીપલ ચેઇન, વાંસફ્રે અને હથોડાફ્રેક	20	30	50	01
		બેડમિન્ટન	12	18	30	01
		લાઠી, કેલેસ્થનિક્સ	12	18	30	01
		સોફ્ટબોલ	16	24	40	01
		રમત- ક્રિકેટ, ટેનિસ	40	60	100	02
		વિશિષ્ટ રમત (કૌશલ્ય પ્રાવિણ્ય અને પંચકાર્ય)	20	30	50	01
			120	180	300	07
2	PRA-401	રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન	-	-	-	02
3	COMPL-401	ઉદ્યોગ	-	-	-	02
		સમૂહજીવન	-	-	-	ગ્રેડ

FC-401 – પંચકાર્ય અને રાહબરી

FC-401 - Officiating and Coaching

ક્રેડિટ – 3

કલાક - 45

1. પંચના લક્ષણો અને વિશેષતાઓ
 1. પંચની ફરજો અને તેના સંબંધો
 1. વ્યવસ્થાપક
 2. રાહબર
 3. કેપ્ટન
 4. ખેલાડી અને પ્રેક્ષકો સાથે
2. પંચકાર્ય
 1. અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
 2. પંચકાર્યનું મહત્વ
 3. પંચકાર્યના સિદ્ધાંતો
 4. પંચકાર્યને અસર કરતાં પરિબલો
3. પંચ
 1. પંચકાર્યનું ધોરણ સુધારવા માટેનાં પગલાં
 2. ખેલક્રમ રમતગમતનાં પંચો અને તેની જવાબદારીઓ
4. રાહબર અને રાહબરી
 1. રાહબરનો અર્થ, વ્યાખ્યા, રાહબરીના ધ્યેયો અને હેતુઓ
 2. રાહબરના સિદ્ધાંતો
 3. સારા રાહબરનાં લક્ષણો
 4. રાહબરને ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
5. રાહબર અને ખેલાડી
 1. રાહબરની યોગ્યતા (શૈક્ષણિક, ચારિત્રિક અને વ્યવસાયિક યોગ્યતા)
 2. સારા ખેલાડીનાં લક્ષણો
 3. ખેલાડીની પસંદગી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
6. રમત સુરક્ષા
 1. રમત સુરક્ષાનું મહત્વ
 2. રમત સુરક્ષાના ઘટકો
 3. રમત સુરક્ષાના સિદ્ધાંતો

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. પંચકાર્ય અને રાહબરી ભાગ-2, પ્રિ. કરણસિંહ ગોહિલ, ડૉ. પી.ડી. શર્મા, ડૉ. જ. કે. સાવલિયા, શ્રી આઇ. યુ. સીડા, મોહનભાઈ ટી. ટંડેલ, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્ય પુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર.

CC-401 – કસરતીય શરીર વિજ્ઞાન

CC-401 – Exercise Physiology

ક્રેડિટ – 3

કલાક - 45

1. કસરતીય શરીર વિજ્ઞાનનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં તેનું મહત્વ અને વ્યાપ
સ્નાયુના પ્રકારો અને સ્નાયુકોષના પ્રકારો
2. કસરત અને તાલીમની રુધિરાભિસરણતંત્ર પર થતી અસર
3. કસરત અને તાલીમની સ્નાયુતંત્ર પર થતી અસર
4. કસરત અને તાલીમની શ્વસનતંત્ર પર થતી અસર
5. માદક દવાઓ / ડોપિંગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
 1. માદક દવાઓનો ઇતિહાસ
 2. માદક દવાઓનું વર્ગીકરણ
6. શારીરિક યોગ્યતાનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
 1. શારીરિક યોગ્યતાના પ્રકારો, ઘટકો અને તેનું મહત્વ
7. ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ અને પ્રશમન (કુલીન ડાઉન)
8. સેકન્ડ વિંડ, પ્રાણવાયુનું દેવું
9. આહાર, સમતોલન આહારનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
 1. આહારના ઘટકો
10. રમત સ્પર્ધા પહેલાં, દરમિયાન અને પછીનો યોગ્ય આહાર

સંદર્ભ સાહિત્ય

- 1 ડૉ.સંધ્યાબેન તિવારી, એકસરસાઈજ ફિઝીયોલોજી, સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન, પાના નં-1-13,113-159,38-84,166-178
- 2 ડૉ. શરદચન્દ્ર મિશ્રા, ફિઝીયોલોજી ઈન સ્પોર્ટ્સ, સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન, પાના નં-83-109,435-442
- 3 અજમેરસિંહ અને અન્ય શારીરિક શિક્ષા તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન નવીદિલ્હી કલ્યાણી પબ્લિકેશન પાના નં. 249-259,263-276,277-286,295-314,328-331,210-218

CC-402 -રમતગમતના સિક્કાંતો -4

CC-402 - Sports Theory - 4

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

- 1 ખેલક્રૂદ (વાંસક્રૂદ, હથોડાક્રૂક અને સ્ટીપલ ચેઈઝ)
 - મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધાઓ
 - વાંસક્રૂદની શૈલીનું વિવરણ અને સમજૂતી
 - હથોડાક્રૂકની શૈલીનું વિવરણ અને સમજૂતી
 - સ્ટીપલ ચેઈઝનું માપ તેની શૈલીનું વિવરણ અને સમજૂતી
- 2 બેડમિન્ટન
બેડમિન્ટનનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપો અને સાધન સુવિધાઓ,
બેડમિન્ટનનાં કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (પક્કડ, ટોસ, ફોર હેન્ડ હાઇ સર્વિસ, ફોર
હેન્ડ લો સર્વિસ, ફોર હેન્ડ ડ્રોપ શોટ, ફોર હેન્ડ કલેયર, બેડ હેન્ડ કિલયર, ફોર હેન્ડ સ્મેશ,
ફોર હેન્ડ સ્મેશ વીથ જમ્પ)
- 3 સોફ્ટબોલ
 - સોફ્ટબોલ રમતનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપો અને સાધન સુવિધાઓ
 - રમતનાં મૂળભૂત કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (પીચિંગ, કેચિંગ, હીટિંગ, ફિલ્ડિંગ
અને બેઝ રનીંગ)
- 4 ક્રિકેટ
 - ક્રિકેટ રમતનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપો અને સાધન સુવિધાઓ
 - ક્રિકેટ રમતનાં વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (ઓફ સ્પીન, ફીલ્ડિંગ, વિકેટ
ક્રીપીંગ, ઈન સ્વીંગ બોલિંગ અને સ્ક્વેર કટ)
- 5 ટેનિસ
 - ટેનિસ રમતનો ઇતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપો અને સાધન સુવિધાઓ
 - ટેનિસ રમતનાં વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (સર્વિસ, વન હેન્ડ ફોર હેન્ડ
સ્ટ્રોક, ટુ હેન્ડ ફોર હેન્ડ સ્ટોક, વન હેન્ડ બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક, ટુ હેન્ડ બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક, સ્મેશ)

સંદર્ભ સાહિત્ય

- 1 લેખક પરિવાર, વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ-4, ખેલક્રૂદ રાજપીપળા, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, 1981, પાન.નં.
81-86,92-98,54-59.
- 2 લેખક પરિવાર, વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ-5, રાજપીપળા, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, 1982, પાન.નં.186-193
- 3 પ્રા. હર્ષદભાઈ આઇ. પટેલ અને નવિનચન્દ્ર જે. ચનિયારા, સાંઘીક રમતો-1, ગુર્જર પ્રકાશક ગાંધીમાર્ગ અમદાવાદ,
પાનનં. 1 થી 14.
4. કરણસિંહ આર. ગોહીલ, પંચકાર્ય અને રાહબરી ભાગ-2, ગુજરાત રાજ્ય શાલા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર
2002 પાનનં. 67-84
- 5 ગરીમા સબરવાલા, ટેનિસ, દિલ્હી, 7/26, L.G.F. અંસારી રોડ દરિયા ગંજા ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર 2006 પા.નં. 1-67

બી.પી.ઈ.સત્ર-4
CC-403 – અંગ્રેજી
CC-403 – English

કેડિટ – 3

કુલેઝ – 45

Unit 1	Stories and Comprehension	06 Hours
	Texts:	
	1. <i>Easy English Prose</i> . Mumbai: Jay Publishers, 1999.	
	2. Dakorwala, N. K., M. F. Salat and S. P. Sylvester. <i>Configurations</i> . Macmillan.	
	Following stories are to selected from the text:	
	1. Marriageable Age	
	2. Eyes Are Not Here	
Unit 2	Grammatical Skills	
	1. Active Voice/Passive Voice	5 Hours
	2. Direct Speech/Indirect Speech	5 Hours
Unit 3	Writing Skills	
	1. Invitations	1 Hours
	2. Applications	3 Hours
	3. Event Report	3 Hours
	4. Unseen Comprehension	3 Hours

5 Hours are to be kept for Revision

References:

1. *Easy English Prose*. Mumbai: Jay Publishers, 1999.
2. Dakorwala, N.K., M.F. Salat and S.P. Sylvester. *Configurations*. Macmillan.
3. Tickoo, M.L, A.E. Subramanian and P.R. Subramaniam. *Intermediate Grammar, Usage and Composition*. New Delhi: Orient Longman Pvt Ltd, 1976.

EC-401 - સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ

EC-401 - Health Education

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. સ્વાસ્થ્યનો અર્થ
 1. સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા
 2. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
 3. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના ધ્યેયો
 4. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના હેતુઓ
 5. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણની અગત્ય
2. આરોગ્ય શિક્ષણ આપવા માટેની પદ્ધતિઓ અથવા માધ્યમો
3. વ્યક્તિગત તંદુરસ્તી વધારવા અને ટકાવી રાખવા માટેની સ્વાસ્થ્ય સંબંધી ટેવો.
4. શાળા સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમના અંગો અથવા સ્વરૂપો
 1. વિદ્યાલયનું મકાન
 2. વર્ગખંડ
 3. વ્યાયામ ખંડ
 4. ક્રિડાંગણ
 5. પીવાનું પાણી
 6. અલ્પાહાર કેન્દ્ર
 7. શૌચાલય
 8. કચરાનો નિકાલ
5. દારૂ, બીડી, તમાકુની અસર અને અટકાવવાના ઉપાયો
6. રોગના જંતુઓનો માનવશરીરમાં પ્રવેશ
 1. રોગઅધિશયન કાળ
7. હવા મારફતે ફેલાતા રોગનાં લક્ષણો, માવજત અને અટકાવ
 1. શરદી
 2. ફલ્યુ અથવા ઇન્ફ્લુએન્જા
 3. ઓરી
 4. અછબડા
8. પાણી મારફતે ફેલાતા રોગનાં લક્ષણો, માવજત અને અટકાવ
 1. કોલેરા
 2. કમળો
9. જંતુ મારફતે ફેલાતા રોગનાં લક્ષણો, માવજત અને અટકાવ
 1. ટાઈફોઈડ
 2. મલેરિયા
 3. ધર્નુવા

4. પ્લેગ
5. ક્ષય
10. સંસર્ગજન્ય રોગનાં લક્ષણો, માવજત અને અટકાવ
 1. દાદર
 2. ખસ
 3. એઈડ્સ
11. પ્રાથમિક સારવાર એટલે શું.
 1. પ્રાથમિક સારવારનું મહત્વ અને ઉપયોગિતા
 2. પ્રાથમિક સારવારના સાધનો
 3. ઘા અને રક્તસ્રાવની સારવાર
 4. હાડકાને લગતી ઈજાઓની સારવાર
 5. બેભાનાવસ્થાની સારવાર
 6. ગુંગળામણ અને શ્વાસ અવરોધની સારવાર
 7. બળવું/દાજવુંની સારવાર

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. ડૉ. પ્રદ્યુમ્ન આર. ભટ્ટ, શરીર વિજ્ઞાન-આરોગ્યશાસ્ત્ર અને રમત વિજ્ઞાન, ધવલ પ્રકાશન અમદાવાદ, પાનનં.- 150-153
2. ડૉ. હરિભાઈ પટેલ અને અન્ય, શરીર રચના, વ્યાયામ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, હે.ઉ.ગુ. યુનિ. પાટણ 2006, પાનનં. 120-131
3. ડૉ. યોગરાજ થાની અને ચારુ સપરા ખેલ, સ્વાસ્થ્ય અને શા.શિ. જ્ઞાન કોષ સ્પોર્ટ્સ પબ્લીકેશન નવીદિલ્હી
4. બી.એ.પ્રજાપતિ અને અન્ય, રમત વિજ્ઞાન, શારીરિક હલનચલનશાસ્ત્ર અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ ગુ.રા.શા.પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર 2002 પાનનં. 91-97
5. બી. એ. પ્રજાપતિ અને અન્ય, રમત વિજ્ઞાન, શારીરિક હલનચલનશાસ્ત્ર અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ ગુ.રા.શા.પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગર 2002 પાનનં. 99-111
6. ડૉ. હિમાંશુ દેસાઈ પ્રાથમિક સારવાર, આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ ગુજરાત સરકાર પાનનં. 1-28

EC-402 – ગાંધીવિચારનાં મૂળભૂત તત્ત્વો

EC-402 – Basic Fundamentals of Gandhian Thought

ક્રેડિટ – 3

કલાક – 45

1. સત્યના પ્રયોગો
 - ગાંધીજીનું બાળપણ
 - ગાંધીજીના જીવન ઘડતરના પ્રેરક પ્રસંગો
 - ઈંગ્લેન્ડમાં ગાંધીજી
 - દક્ષિણ આફ્રિકામાં ગાંધીજી
 - ભારતમાં ગાંધીજીનો સત્યાગ્રહ
2. રચનાત્મક કાર્યક્રમ
 - અઢારવિધ રચનાત્મક કાર્યક્રમો
 - આજના સંદર્ભે રચનાત્મક કાર્યક્રમોની પ્રસ્તુતતા
3. મંગળ પ્રભાત
 - વ્રત એટલે શું? વ્રતોનું મહત્વ?
 - એકાદશ વ્રત
 - નૂતન સમાજ રચનામાં વ્રતોનું મહત્વ

બી.પી.ઈ.સત્ર-4
ભાગ-૨ પ્રાયોગિક

મેલફ્રુદ (સ્ટીપલ ચેઈઝ, વાંસફ્રુદ અને હથોડા ફેંક)

- મેદાનની રચના અને અંકન
- સાધન સુવિધાઓ
- સ્ટીપલ ચેઈઝની શૈલી (ખડુ પ્રસ્થાન, દોડ કદમો, વિધન પસાર, ફિનીસિંગ)
- વાંસફ્રુદની મૂળભૂત શૈલીઓ (વાંસ પકડ અને વહન, આગમ દોડ, વાંસની રોપણી – સરક, પગ ઠેંક, ઝોલો, ઉચક, શરીરની ફિરકી, ધકેલ અને વાંસ ઓળંગ, ઉતરાણ)
- હથોડા ફેંકની મૂળભૂત શૈલીઓ (પકડ, ઊભણી, પ્રાથમિક ઝોલા, ઝોલા સાથેની ગતિ, ફિરકી, ફેંક અને પગ બદલ)
- નિયમો અને પંચકાર્ય

લાઠી

- લાઠી લપેટ, લાઠી આરામ, લાઠી હોશિયાર અને પવિત્રા – હોશિયાર
- સાદી, ઉલટી, દોરૂખ, મિલ્લત, આગે ફલાંગ, પીછે ફલાંગ, દોહેરી વેલ – એક, દોહેરી વેલ – દો, દોહેરી વેલ જંગ, દોહેરી વેલ બેઠક, સલામી – એક અને સલામી દો.

સોફ્ટબોલ

- મેદાનની રચના અને અંકન
- રમતનાં સાધન અને સુવિધાઓ
- રમતનાં મૂળભૂત કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (પીચિંગ, કેચિંગ, હીટિંગ, બલ્લિંગ, થ્રોઈંગ, ફિલ્ડિંગ અને બેઝ રનીંગ)
- નિયમો અને પંચકાર્ય

ટેનીસ

- મેદાનની રચના અને અંકન
- રમતના સાધન અને સુવિધાઓ
- રમતનાં મૂળભૂત કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી (રેકેટ પકડ – સ્ટાન્સ, ફોરહેન્ડ સ્ટ્રોક, બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક, વન હેન્ડ બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક, ટુ હેન્ડ બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક, લોબ શોટ, સ્મેશ, ડ્રોપ શોટ, ચોપ, ક્રુટ વર્ક, ફોર હેન્ડ કાઉન્ટર એટેક, બેક હેન્ડ કાઉન્ટર એટેક, સર્વિસ – સાઈડ આર્મ સર્વિસ અને ફ્રન્ટ સર્વિસ)
- નિયમો અને પંચકાર્ય

ક્રિકેટ

- મેદાનની રચના અને અંકન
- રમતના સાધન અને સુવિધાઓ
- રમતનાં મૂળભૂત કૌશલ્યો (બેટિંગ – સ્ટાન્સ, ફોરવર્ડ ડિફેન્સ, બેકવર્ડ ડિફેન્સ, ઓફ ડ્રાઈવ, ઓન ડ્રાઈવ, કવર ડ્રાઈવ, બોલીંગ -૧, ફાસ્ટ – (ઈન સ્વીંગ, આઉટ સ્વીંગ,

લેગ કટર, ઓફ કટર,) ર. સ્પિન – (લેગ સ્પિન અને ઓફ સ્પિન), ફીલિંગ, કેચિંગ અને થ્રો)

- નિયમો અને પંચકાર્ય

બેડમિન્ટન- 4. બેડમિન્ટન

- * મેદાનની રચના અને અંકન
- * રમતના સાધન અને સુવિધાઓ
- * રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- * શટલની પક્કડ
- * રેકેટની પક્કડ
- * ટોસ
- * ફોર હેન્ડ હાઇ સર્વિસ
- * ફોર હેન્ડ લો સર્વિસ
- * ફોર હેન્ડ ડ્રોપ શોટ
- * ફોર હેન્ડ કલેચર
- * બેક હેન્ડ કલેચર
- * ફોર હેન્ડ સ્મેશ
- * ફોર હેન્ડ સ્મેશ વીથ જમ્પ
- * રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ : અમદાવાદ સંચાલિત
મહાદેવ દેસાઈ શારીરિક શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય - સાદરા
વ્યાયામ અને આરોગ્ય શિક્ષણ વિશારદ (બી.પી.ઇ.) સેમેસ્ટર 1 થી 6
સેમેસ્ટર - 5 ભાગ - 1 સૌદ્રાંતિક

ક્રમ		વિષય	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	ક્રેડિટ
1	FC-501	શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિ અને આયોજન	40	60	100	03
2	CC-501	શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટી અને માપન	40	60	100	03
3	CC-502	રમત ગમતના સિદ્ધાંતો - 5	40	60	100	03
4	CC-503	કમ્પ્યુટર	40	60	100	03
5	EC-501	રમત સમાજશાસ્ત્ર	40	60	100	03
5	EC-502	સામાજિક વિજ્ઞાન	40	60	100	03
			200	300	500	15

સેમેસ્ટર - 5 ભાગ - 2 પ્રાયોગિક

ક્રમ		પ્રવૃત્તિ	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	ક્રેડિટ
1	PRA-501	પ્રાયોગિક				
		રમતો- નેટબોલ, હોકી, ફૂટબોલ	40	60	100	02
		કુસ્તી, મલખમ	20	30	50	01
		સાદી રીલે રમતો	20	30	50	01
		વિશિષ્ટ રમત (ક્રીકેટ, ટેકનિક અને ટેકટીસ)	20	30	50	01
		રેકર્ડબુક	20	30	50	01
			120	180	300	06
2	PRA-501	રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન	-	-	-	02
3	COMPL-501	ગ્રામજીવન પદયાત્રા	-	-	-	02
4	COMPL-502	ઉદ્યોગ	-	-	-	02
		સમૂહજીવન	-	-	-	ગ્રેડ

FC-501 - શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિ અને આયોજન

FC-501 - Methods and Planning in Physical Education

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. શારીરિક શિક્ષણમાં અધ્યાપનની પદ્ધતિઓ
 1. અર્થ, વ્યાખ્યાઓ અને પરિચય
 2. હુકમ પદ્ધતિ, દાર્શનિક પદ્ધતિ, વર્ણન પદ્ધતિ, દર્પણ પદ્ધતિ, રૂકાવટ સે વર્ણન પદ્ધતિ, વર્ણન સે રૂકાવટ પદ્ધતિ, તાલ સે પદ્ધતિ, અભિનય પદ્ધતિ, ખંડ પદ્ધતિ, અખંડ પદ્ધતિ
2. પાઠ આયોજન
 1. પાઠના પ્રકારો
 2. પાઠ આયોજનના વિભાગો
 3. પાઠની પૂર્વતૈયારી
 4. પાઠ લેખન
 5. પાઠ આયોજનની અગત્ય
 6. પાઠનું નિરીક્ષણ
3. આંતરગૃહ સ્પર્ધા અને બાહ્ય સ્પર્ધા
 1. આંતરગૃહ સ્પર્ધાનો પરિચય
 2. આંતરગૃહ સ્પર્ધાનું આયોજન
 3. બાહ્ય સ્પર્ધાનો પરિચય
 4. બાહ્ય સ્પર્ધાઓનું આયોજન
4. સ્પર્ધા પદ્ધતિઓ
 1. બાતલ પદ્ધતિનો પરિચય
 2. ચક્રક પદ્ધતિનો પરિચય
 3. બાતલ પદ્ધતિના લાભાલાભ
 4. ચક્રક પદ્ધતિના લાભાલાભ
 5. બાતલ સ્પર્ધા પદ્ધતિ
 6. ચક્રક સ્પર્ધા પદ્ધતિ
5. ટ્રેક માર્કીંગ અને ખેલફૂદનાં મેદાનોની રચના
 1. ત્રિજ્યા દ્વારા 400 મીટર પ્રમાણભૂત ટ્રેકનું આયોજન
 2. પ્રસ્થાન (સીધુ પ્રસ્થાન, વળાંક પ્રસ્થાન, ચક્રાવા પ્રસ્થાન)
 3. ફૂદના મેદાનોનું અંકન
 4. ફેકના મેદાનોનું અંકન
 5. ખેલફૂદ ઈવેન્ટસની યાદી

સંદર્ભ પુસ્તકો

1. મુકુંદભાઈ ઓ. શાહ, શારીરિક શિક્ષણમાં પદ્ધતિ અને આયોજન પ્રથમ આવૃત્તિ, ગાંધીનગર, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ 2002 પાન નં, 1-8
2. એજન પાનનં. 9-38
3. એજન પાનનં. 78-130
4. એજન પાનનં. 48-66
5. એજન પાનનં. 113

CC-501 - શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટી અને માપન

CC-501 - Test and Measurement in Physical Education

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
2. ઇતિહાસ
3. મૂલ્યાંકન પ્રક્રિયામાં કસોટી અને માપનની જરૂરિયાત
4. કસોટી પસંદ કરવાનાં ધોરણો
 1. ટેકનિકલ ધોરણો
 1. હેતુલક્ષિતા - હેતુલક્ષિતાને અસર કરતાં પરિબલો
 2. વિશ્વસનિયતા - પ્રસ્થાપિત પદ્ધતિઓ - અસર કરતાં પરિબલો
 3. પ્રમાણભૂતતા - પ્રકારો - અસર કરતાં પરિબલો
 4. માપદંડ અને ધોરણો - માપદંડ મૂલ્યાંકન પરિબલો
 2. વ્યવહારું ધોરણો
 1. વહીવટી બાબતો - સાધનો, સમય, નાણાં, ઉપયોગિતા
 2. વિકાસલક્ષી મૂલ્યો - શારીરિક મૂલ્યો, માનસિક મૂલ્યો અને સામાજિક મૂલ્યો
5. આહ પર શારીરિક યોગ્યતા કસોટી
6. ઇન્ડિયાના ગત્યાત્મક યોગ્યતા કસોટી
7. હાર્વર્ડ સ્ટેપ કસોટી
8. કુપરની 12 મિનિટ દોડ/ચાલ કસોટી
9. કોસવેબર બળ માપન કસોટી
10. રોજર્સની બળ માપન કસોટી
11. લોકહાર્ટ અને મેકફેર્શન બેડમિન્ટન કસોટી
12. જોન્સન બાસ્કેટબોલ કસોટી
13. હર્બનસિંગ હોકી કસોટી
14. કસોટી સંચાલનની વહીવટી પ્રક્રિયા
 1. પૂર્વ આયોજન 2. કસોટી દરમિયાનની કામગીરી 3. કસોટી પછીની કામગીરી

સંદર્ભગ્રંથો-

1. ડૉ. પી. એમ. કાસુન્દ્રા અને કાન્તીભાઈ પટેલ શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટીઓ માપન અને મૂલ્યાંકન રમા પ્રકાશન ગાંધીનગર 2002 પાનનં. 1-13
2. Kansal Devinder K. Test and Measurement in sports and Physical Education First Edition 1996
3. Clarke H. Harrigon and Clarke Deivid H Application of Measurement to Physical Education sixth Edition 1987

1. હોકી
 1. હોકી વર્તમાન સ્થાન
 2. રમતનું મેદાન, સમય
 3. સાધનો
 4. રમતના નિયમો
 5. રમતના કૌશલ્યો (ડ્રિબલીંગ, હિટીંગ, ફિલક, સ્કુપ અને પેનાલ્ટી સ્ટોક)
2. કુસ્તી
 1. ઇતિહાસ
 2. કૌશલ્યો, નિયમો ને સાધનો
 3. વર્તમાન સ્થાન
3. નેટબોલ
 1. ઇતિહાસ
 2. નિયમો
 3. મેદાનો અને સાધનો
 4. કૌશલ્યો (ચેસ્ટ પાસ, વન હેન્ડ પાસ, વન એન્ડ હાફ સ્ટેપ શોટ, સેટ શોટ અને પિવોટીંગ)
4. ફુટબોલ
 1. ઇતિહાસ
 2. મેદાન
 3. નિયમો
 4. કૌશલ્યો(ડ્રિબલીંગ, હાફવોલી કિક, લોફ્ટેડ કિક, ગોલકીપીંગ અને કોર્નર કિક)

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. પંચકાર્ય અને રાહબરી ભાગ - 1 અને 2, અંબુભાઈ પટેલ, ચંદુભાઈ બારૈયા, રંજનબહેન પટેલ

બી.પી.ઈ.સત્ર-5
CC-503 - કોમ્પ્યુટર -1
CC-503 - Computer -1

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

સૈદ્ધાંતિક-50 ગુણ(આં-20 બાહ્ય-30), પ્રાયોગિક-50 ગુણ(આં-20 બાહ્ય-30)

UNIT - 1 ઓપન ઓફિસ

- 1.1 ઓપનઓફિસનો પરિચય
- 1.2 ઓપનઓફિસ અને માઈક્રોસોફ્ટ ઓફિસ વચ્ચે તુલના
- 1.3 વર્ડ પ્રોસેસર - શબ્દ પ્રક્રિયક સોફ્ટવેર
 - 1.3.1 Introduction to Word Processor - વર્ડ પ્રોસેસરનો પરિચય, What is Word Processing - Advantages of Word Processing (વર્ડ પ્રોસેસીંગ એટલે શું? વર્ડ વાપરવાના ફાયદાઓ)
 - 1.3.2 How to Create Text Document - (ટેક્સ્ટ ડોક્યુમેન્ટ કેવી રીતે તૈયાર કરશો?)
Elements of Opening Screen - ઓપનીંગ સ્ક્રીનના ભાગો
Menu Bar મેનુબાર, Tool Bar ટૂલબાર, Ruler રૂલર, Scroll Bar સ્ક્રોલ બાર, Status Bar સ્ટેટસ બાર, Context Menu કોન્ટેક્સ્ટ મેનુ
 - 1.3.3 Working With Documents - દસ્તાવેજ પર કાર્ય.
Creation Of a New Document - નવો દસ્તાવેજ બનાવવો.
 - 1.3.4 Major Function of some Menus (With Options)
વર્ડ પ્રોસેસરના કેટલાક કાર્ય માટેના મેનુ (વિકલ્પો સાથે)
File - ફાઈલ (New, Open, Save, Save As, Export as PDF, Print, Close, Exit Word)

UNIT - 2

- 2.1 Editing Documents - દસ્તાવેજ માં સુધારા વધારા કરવા
Find - ફાઈન્ડ, Find and Replace - ફાઈન્ડ અને રીપ્લેસ, Cut, Copy and Paste - કટ, કોપી અને પેસ્ટ, Header and Footer - હેડર અને ફૂટર, Auto Text - ઓટો ટેક્સ્ટ
- 2.2 Formatting Documents - દસ્તાવેજને ફોર્મેટ કરવાના વિવિધ વિકલ્પો
Font ફોન્ટ, Font size ફોન્ટ સાઈઝ, Typeface ટાઈપફેસ, Font Effects ફોન્ટ ઈફેક્ટ્સ (ફોન્ટ કલર, ઈફેક્ટ્સ, આઉટલાઈન, શેડો), Bullets and Numbering - બુલેટ્સ અને નંબરીંગ, Borders and Shades - બોર્ડર અને શેડ્સ
- 2.3 Mail Merge - મેઇલ મર્જ એટલે શું? મેઇલ મર્જ પ્રક્રિયાના પગલાં
- 2.4 Create Table - ટેબલ તૈયાર કરવું

UNIT-3 પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેર

- 3.1 Introduction to Presentation Software: - પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેરનો પરિચય
Need for a Presentation - પ્રેઝન્ટેશનની જરૂરિયાત
What can you create in Presentation Software પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેર દ્વારા થતા
જુદા જુદા કાર્યો, Presentation Technique (4P) - પ્રેઝન્ટેશનની ટેકનિક
Facilities available in Presentation Software - પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેરમાં
ઉપલબ્ધ વિશિષ્ટ સગવડો
- 3.2 Presentation Wizard - પ્રેઝન્ટેશન વિઝાર્ડ
Empty Presentation - એમ્પટી પ્રેઝન્ટેશન, From Template - ફ્રોમ ટેમ્પલેટ,
Open Existing Presentation - ઓપન એક્ઝિસ્ટીંગ પ્રેઝન્ટેશન

UNIT-4

- 4.1 Presentation Views - પ્રેઝન્ટેશન વ્યૂ
Normal / Outline / Slide sorter / Slide show / Notes Page / Handout Page
- 4.2 To create Presentation
To add slide - નવી સ્લાઈડ ઉમેરવી, To delete slide - સ્લાઈડ ડીલીટ કરવી
Save the presentation - પ્રેઝન્ટેશન સેવ કરવું
- 4.3 Slide show - સ્લાઈડ શો, Custom Animation - કસ્ટમ એનિમેશન, Interaction -
ઇન્ટરેક્શન, Slide Transition - સ્લાઈડ ટ્રાન્ઝિશન

EC-501 - રમત સમાજશાસ્ત્ર

EC-501 - Sports Sociology

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. સમાજશાસ્ત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યા તેમજ કાર્યક્ષેત્ર
2. સમાજશાસ્ત્રના અભ્યાસની અગત્ય
3. રમત સમાજશાસ્ત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યા તેમજ કાર્યક્ષેત્ર
4. રમત સમાજશાસ્ત્રની અગત્યતા
5. સામાજિકરણનો અર્થ અને સ્વરૂપ
6. સામાજિકરણની પ્રક્રિયામાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોનું યોગદાન
7. સામાજિક સંસ્થાઓ અને તેનો અર્થ
8. વ્યક્તિ અને સમૂહને પ્રભાવિત કરવામાં સામાજિક સંસ્થાઓનો ફાળો
9. સમાજમાં મહિલાઓની ભૂમિકા
10. પ્રાચીન સમયમાં નારીનું સ્થાન
11. સ્વતંત્ર ભારતમાં નારીનું સ્થાન અને વિકાસ માટેના પ્રયત્નો
12. રમત અને મહિલાઓ

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. રામ આહુજા, મુકેશ આહુજા, સમાજશાસ્ત્ર અન્સારી રોડ દરિયાગંજ દિલ્હી 2008, પાનનં. 1-21
2. અનિલ એસ. વાઘેલા સમાજશાસ્ત્રનો પરિચય, (યુનિ. ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ 2005) પાનનં. 1-23
3. રાજબીરસિંહ ખેલ સમાજશાસ્ત્ર (નઈ દિલ્હી સ્પોર્ટ્સ પબ્લીકેશન 2010) પાનનં. 1-86
4. અનિલ એસ. વાઘેલા સમાજશાસ્ત્રનો પરિચય, (યુનિ.ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ 2005) પાનનં. 89-97
5. એજન પાનનં. 56-83
6. પ્રા. જે.કે.દવે, નારીવાદ અને સ્ત્રી શક્તીકરણ, અનડા બુકડિપો અમદાવાદ 2010 પાનનં. 78-88
7. અજમેરસિંહ અને અન્ય, શારીરિક શિક્ષા તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન નઈદિલ્હી કલ્યાણી પબ્લીકેશન 2004 પાનનં. 539-547
8. ડૉ. એમ.પી. શર્મા, ખેલ ઓર સમાજશાસ્ત્ર અન્સારી રોડ, દરિયાગંજ, દિલ્હી 2005, પાનનં. 44-62

EC-502- સામાજિક વિજ્ઞાન

EC-502- Social Science

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. સામાજિક વિજ્ઞાનની વિભાવના
 ૧. વિજ્ઞાનનો અર્થ અને સંકલ્પના
 ૨. સામાજિક વિજ્ઞાનનો અર્થ અને સંકલ્પના
 ૩. સામાજિક વિજ્ઞાનનું મહત્વ

2. સામાજિક વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રો
 ૧. સમાજશાસ્ત્ર
 ૨. ઇતિહાસ
 ૩. રાજ્યશાસ્ત્ર
 ૪. અર્થશાસ્ત્ર
 ૫. મનોવિજ્ઞાન

3. ભારતીય સમાજના પરંપરાગત પાયા
 ૧. ચાર પુરુષાર્થ - ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ
 ૨. કર્મનો સિદ્ધાંત- ગીતાનું દર્શન
 ૩. આશ્રમ વ્યવસ્થા
 ૪. વર્ણ વ્યવસ્થા - જાતિ વ્યવસ્થા

4. આધુનિક ભારતમાં સમાજ સુધારણાનાં આંદોલનો
 ૧. આર્ય સમાજ
 ૨. પ્રાર્થના સમાજ
 ૩. બ્રહ્મો સમાજ
 ૪. રામકૃષ્ણ મિશન

બી.પી.ઈ.સત્ર-5
ભાગ-૨ પ્રાયોગિક

1. કુસ્તી
 - * કુસ્તીના મેદાનનું માપ
 - * રમતનાં મૂળભૂત કૌશલ્યો
 - * રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય
2. સાદી રમત
 - * સાદી રમતોના મેદાન અંકન
 - * સાદી રમતના સાધન અને સુવિધા
 - * વિવિધ પ્રકારની સાદી રમતો
 - * ઝેરી દડો
 - * સાઠમારી
 - * ગાંડાં દેડકાં
 - * વર્તુળનો રાજા
 - * બટાટા રેસ
 - * ડોલ ઇન ગોલ
 - * અઝિફુંડ
 - * પંછી ઊડે
 - * માખણ ચોર
 - * જાપાની સાતતાળી
- * બુદ્ધિનો રાજા
- * ગાંડો હાથી
- * ભૂખ્યા પક્ષી
- * અદ્ર હાસ્ય
- * નિશાનેબાજ
3. વિશિષ્ટ રમત
 - * વિશિષ્ટ કૌશલ્યો
 - * ટેકનિક
 - * ટેકટીસ
 - * વ્યૂહરચના
4. નેટબોલ
 - * મેદાનની રચના અને અંકન
 - * રમતના સાધન અને સુવિધાઓ
 - * રમતનાં મૂળભૂત કૌશલ્યો
 - * બોલની પકકડ
 - * ઓવરહેડ પાસ
 - * વન હેન્ડ હાફ સ્ટેપ શોર્ટ
 - * ડિકેન્સ
 - * રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય
 - * ચેષ્ટપાસ
 - * વનહેન્ડ પાસ
 - * શૂટીંગ
 - * ઓફેન્સ
5. હોકી
 - 1. મેદાનની રચના અને અંકન
 - 2. રમતના સાધન અને સુવિધાઓ
 - 3. રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો
 - 1. હોકી સ્ટીકની પકકડ
 - 2. ડ્રિબલીંગ
 - 3. હિટીંગ
 - 4. ફિલીક
 - 5. પુશપાસ
 - 6. સ્ક્રુપ

- | | | |
|--------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 7. રીવર્સ હિટ | 8. કોર્નર હિટ | 9. પેનાલ્ટી કોર્નર હિટ |
| 10. પેનાલ્ટી સ્ટ્રોક ફોર્મેશનો | 11. ડોઝિંગ | 12. આક્રમણ અને બચાવ પક્ષની વિવિધ |
| 4. રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય | | |

6. ક્રુટબોલ

1. મેદાનની રચના અને અંકન
2. રમતના સાધન અને સુવિધાઓ
3. રમતનાં મૂળભૂત કૌશલ્યો
1. ડ્રિબલીંગ
2. પાસિંગ
3. કિકિંગ - ઇનસાઇડ કિક, આઉટ સાઇડ કિક, સ્ટેપ કિક, હાફવોલી કિક, કોર્નરકિક, કુલવોલી કિક, પંટ કિક, લોફ્ટેડ કિક, પેનાલ્ટી કિક અને ફિલીક
4. થ્રોઇન
5. ટ્રેપીંગ
6. હેડિંગ
7. ગોલપીકીંગ
8. આક્રમણ અને બચાવ પક્ષની વિવિધ ફોર્મેશન
9. રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ : અમદાવાદ સંચાલિત
મહાદેવ દેસાઈ શારીરિક શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય - સાદરા
વ્યાયામ અને આરોગ્ય શિક્ષણ વિશારદ (બી.પી.ઇ.) સેમેસ્ટર 1 થી 6

સેમેસ્ટર - 6 ભાગ - 1 સૌદ્રાંતિક

ક્રમ		વિષય	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	ક્રેડિટ
1	FC-601	શૈક્ષણિક અને રમત મનોવિજ્ઞાન	40	60	100	03
2	CC-601	રમત તાલીમ	40	60	100	03
3	CC-602	શારીરિક યોગ્યતા	40	60	100	03
4	CC-603	કમ્પ્યુટર	40	60	100	03
5	EC-601	વ્યાયામ સુધારણા	40	60	100	03
5	EC-602	આપત્તિ વ્યવસ્થાપન	40	60	100	03
			200	300	500	15

સેમેસ્ટર - 6 ભાગ - 1 પ્રાયોગિક

ક્રમ		પ્રવૃત્તિ	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	ક્રેડિટ
1	PRA-601	પ્રાયોગિક				
		કોર્ચીંગલેશન(ખેલફૂલ-1,વિશિષ્ટ રમત-3 અન્ય રમત-1 આંતરિક-5, બાહ્ય-2- વિશિષ્ટ રમત-1, ખેલફૂલ/અન્ય રમત-1)	100	150	250	05
		વિશિષ્ટ રમત (વિશિષ્ટ કૌશલ્ય અને કૌશલ્યનું આંતરિક પૃથક્કરણ)	20	30	50	01
			120	180	300	06
2	PRA-601	રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન	-	-	-	02
3	COMPL-601	ઉદ્યોગ	-	-	-	02
		સમૂહજીવન	-	-	-	ગ્રેડ

FC-601- શૈક્ષણિક અને રમત મનોવિજ્ઞાન

FC-601- Education and Sports Psychology

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. મનોવિજ્ઞાનનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને શાખાઓ
 1. શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
2. રમત મનોવિજ્ઞાનનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
 1. શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષક, રાહબર અને ખેલાડીઓ માટે રમત મનોવિજ્ઞાનની અગત્યતા
3. માનવી વ્યવહાર અને મનોવિજ્ઞાન
 1. વ્યવહારનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકાર અને પ્રક્રિયા વ્યવહારની માનસિક પ્રક્રિયા
4. વૈયક્તિક ભિન્નતાનો અર્થ, સ્વરૂપ અને કારણો
 1. શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષક માટે વૈયક્તિક ભિન્નતાનું મહત્વ
5. વારસો અને વાતાવરણનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
 1. વારસો અને વાતાવરણનું વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં સાપેક્ષિક મહત્વ
6. પ્રેરણા
 1. પ્રેરણાનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને પ્રકાર
 2. શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ શીખવામાં પ્રેરણાની ભૂમિકા
7. સંવેગનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને પ્રકાર
 1. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતો દ્વારા સંવેગ નિયંત્રણ
8. વૃદ્ધિ અને વિકાસ
 1. વૃદ્ધિ અને વિકાસનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ, બંનેનો તફાવત, શારીરિક શિક્ષણમાં મહત્વ
9. શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયા
 1. -સંવેદના -પ્રત્યક્ષીકરણ -સ્મૃતિ -ધ્યાન
રમતોમાં જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયાઓની અગત્ય

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. અજમેરસિંહ અને અન્ય, શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન લુધીયાણા કલ્યાણી પબ્લીશર્સ 2004
2. કમલેશ એમ. એલ., સાયકોલોજી ઇન ફિજીકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ, ન્યુ દિલ્હી મેટ્રોપોલીટન બુક કંપની 1998
3. કમલેશ મદન વ્યાયામ એવમ ક્રિડા મનોવિજ્ઞાન ન્યુ દિલ્હી મેટ્રોપોલીટન બુક કંપની 1998
4. પાઠક પી.ડી., શિક્ષા મનોવિજ્ઞાન, અમદાવાદ યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ ગુજરાત રાજ્ય 1991
5. પટેલ આત્મારામ, સોલંકી દેવેન્દ્રસિંહ, રમત મનોવિજ્ઞાન અમદાવાદ ભારત પ્રકાશન 1997
6. દવે શાસ્ત્રી જયેન્દ્ર અને બીજા શિક્ષણની મનોવિજ્ઞાનિક આધારશિલા ચોથી આવૃત્તિ અમદાવાદ બી.એસ. શાહ પ્રકાશન 1986

CC-601- રમત તાલીમ

CC-601- Sports training

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. રમત તાલીમ
 1. અર્થ, વ્યાખ્યા, ધ્યેય, લાક્ષણિકતાઓ અને રમત તાલીમના સિદ્ધાંતો
2. ઉષ્માપ્રેરક
 1. અર્થ, વ્યાખ્યા, મહત્વ, પ્રકાર, ફાયદા, ગેરફાયદા અને પ્રશમનનું મહત્વ
3. કન્ડીશનીંગ માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો
4. તાલીમની પદ્ધતિઓ અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ
 1. પદ્ધતિઓ
 1. સર્કીટ ટ્રેનીંગ 2. આઈસોટોનીક ટ્રેનીંગ 3. આઈસોમેટ્રીક ટ્રેનીંગ 4. આઈસોકાયનેટિક ટ્રેનીંગ
 5. ઈન્ટરવલ ટ્રેનીંગ 6. ફાઈલેક ટ્રેનીંગ,
5. રમત તાલીમ નિયંત્રણ
 - અર્થ, વ્યાખ્યા, મહત્વ, ઘટકો અને પ્રકારો
6. યુક્તિ - પ્રયુક્તિ
 1. યુક્તિનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને ધ્યેયો
 2. તાલીમની પદ્ધતિઓ
 3. પ્રયુક્તિનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને ધ્યેયો તાલીમની પદ્ધતિઓ
 4. પ્રયુક્તિ તૈયારીના સિદ્ધાંતો
 5. યુક્તિમાં ભૂલ થવાનાં કારણો અને ભૂલસુધાર

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. કાન્તિભાઈ પટેલ, રમત તાલીમના વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો, રમા પ્રકાશન, ગાંધીનગર પાનનં.39-52
2. પંચકાર્ય અને રાહબરી ભાગ-1, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર પાનં. 79-119
3. પંચકાર્ય અને રાહબરી ભાગ-1, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર પાનં. 129-138
4. ડૉ. હરદયાલસિંગ, સાયન્સ ઓફ સ્પોર્ટ્સ ટ્રેનીંગ ન્યુદિલ્હી 1991 પાનનં. 253-260
5. ડૉ. હરદયાલસિંગ, સાયન્સ ઓફ સ્પોર્ટ્સ ટ્રેનીંગ ન્યુદિલ્હી 1991 પાનનં. 174-219

CC-602- શારીરિક યોગ્યતા

CC-602- Physical Fitness

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. શારીરિક યોગ્યતાનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
2. શારીરિક યોગ્યતાના ફાયદાઓ (અગત્યતા)
3. સામાન્ય શારીરિક યોગ્યતાના ઘટકો, ખ્યાલ અને માપન
 1. શરીર સંયોગીકરણ - ખ્યાલ અને માપન (B.M.I. અને ચરબી)
 2. હૃદય રૂધિરવાહિની યોગ્યતા- ખ્યાલ અને માપન (કુપરની 12મીનીટ દોડ્યાલ)
 3. નમનિયતા - ખ્યાલ અને માપન (બેઠક પહોંચ)
 4. સ્નાયુ સહનશક્તિ - ખ્યાલ અને માપન (શયનોત્થાન)
 5. સ્નાયુ બળ - ખ્યાલ અને માપન (હાથ, પગ અને પીઠ)
4. વિશિષ્ટ શારીરિક યોગ્યતાના ઘટકો, ખ્યાલ અને માપન
 1. ચપળતા - (બેઠક ધકેલ) ખ્યાલ અને માપન
 2. સમતોલન (એકપગી સમતોલન) -ખ્યાલ અને માપન
 3. ગતી સુમેળ (આંખ-હાથ) -ખ્યાલ અને માપન
 4. શક્તિ સામર્થ્ય (કુદક પહોંચ) -ખ્યાલ અને માપન
 5. પ્રતિક્રિયા સમય (હાથ પ્રતિક્રિયા) - ખ્યાલ અને માપન
 6. ઝડપ (50 વાર) - ખ્યાલ અને માપન
5. શારીરિક યોગ્યતાનો વિકાસ અને જાળવણીનાં પગથિયાં
 1. નિયમિતતા 2. ક્રમિકતા 3. શરીર સમન્વય 4. વિશિષ્ટતા
 5. સહિષ્ણુતા 6. ઉષ્માપ્રેરક 7. પ્રશમન 8. આરામ અને ઉંઘ
6. શારીરિક યોગ્યતા વિકાસાત્મક કસરતો
 1. સાઇકલીંગ 2. એરોબીક પ્રવૃત્તિઓ 3. જોગીંગ 4. કેલેસ્થનિક્સ
 5. રીધમીક કસરતો 6. સરકીટ ટ્રેનિંગ 7. રમત-પ્રવૃત્તિઓ 8. સ્વીમીંગ

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. ડેઇસી સીઓન્કન ફિઝિયોલોજી ઓફ ફિઝિકલ ફિટનેશ ન્યુ દીલ્હી સ્પોર્ટ્સ પબ્લીકેશન 2007 પાનનં. 96-113
2. પ્રભુલાલ મો. કાસુન્દ્રા અને કાન્તિભાઈ રા. પટેલ શારીરિક યોગ્યતા અને સુખાકારી, ગાંધીનગર રમા પ્રકાશન પ્રથમ આવૃત્તિ 2010 પાનનં. 1 થી 74

સૈદ્ધાંતિક-50 ગુણ(આં-20 બાહ્ય-30), પ્રાયોગિક-50 ગુણ(આં-20 બાહ્ય-30)

UNIT-1 Introduction to Spreadsheet Software - સ્પ્રેડશીટ સોફ્ટવેરનો પરિચય

1.1 Introduction to Spreadsheet - સ્પ્રેડશીટનો પરિચય

1.2 Working with a Spreadsheet

Opening A New Spreadsheet - નવી સ્પ્રેડશીટ ઓપન કરવી, Save A File - ફાઈલ સેવ કરવી, Adding, Deleting and Naming Sheets શીટ ઉમેરવી / શીટ ડીલીટ કરવી / શીટને નામ આપવું, Moving cell contents - સેલની માહિતી અન્ય સ્થાન ઉપર લઈ જવી, Cut, Copy & Paste - કટ / કોપી અને પેસ્ટનો ઉપયોગ, Find and Replace - ફાઈન્ડ અને રીપ્લેસ, Undo and Redo Buttons - અન ડુ અને રી ડુ બટન્સ,

Addressing - સ્થાનાંક

Relative address - સાપેક્ષ સ્થાનાંક, Absolute address - નિરપેક્ષ સ્થાનાંક, Mixed

Address -મિશ્ર સ્થાનાંક, Custom List - એન્ટ્રીઓ આપોઆપ મેળવવી

1.3 Spreadsheet Formatting - સ્પ્રેડશીટને ફોર્મેટ કરવી

1.4 Spreadsheet Page Settings & Printing - સ્પ્રેડશીટમાં પેજ સેટીંગ અને પ્રિન્ટીંગ

UNIT-2 Advance Spread sheet

2.1 Formula & Functions - સૂત્ર અને વિધેય

Copy and Paste of Formula - સૂત્રની કોપી અને પેસ્ટ

What is a Function? Various types of Function: વિધેય એટલે શું? વિધેય ના વિવિધ પ્રકાર

Day	Month	Year	Int	Round
Sqrt	Sum	Average	Count	Min
Max	Left	Len	Right	Upper
Lower	If			

2.2 Charts - ચાર્ટ

Need for a chart and facilities available in Spreadsheet to make a chart ચાર્ટ બનાવવાની જરૂરીયાત બાબત ચર્ચા અને સ્પ્રેડશીટમાં ચાર્ટ બનાવવા માટેની ઉપલબ્ધ સગવડો

2.3 Chart Types ચાર્ટના પ્રકારો : Column Chart - કોલમ ચાર્ટ, Line Chart - લાઈન ચાર્ટ, Pie Chart - પાઈ ચાર્ટ, Bar Chart - બાર ચાર્ટ, Area Chart - એરીઆ ચાર્ટ

2.4 What is sorting? How can you sort data in Spreadsheet?

સોર્ટીંગ એટલે શું? સ્પ્રેડશીટમાં ડેટા સોર્ટ કેવી રીતે કરી શકાય?

UNIT - 3 Internet

- 3.1 What is internet? , History, Internet uses ઈન્ટરનેટ શું છે?, ઇતિહાસ, ઈન્ટરનેટના ઉપયોગો
- 3.2 Introduction of World Wide Web – વર્લ્ડ વાઈડ વેબનો પરિચય
- 3.3 Web Browser: Internet Explorer – વેબ બ્રાઉઝર
- 3.4 URL –યુનિફોર્મ રીસોર્સ લોકેટર
- 3.5 Search Engine, Usage of Google – સર્ચ એન્જીન, Googleનો ઉપયોગ

UNIT-4 Use of Computer in Business - બિઝનેશમાં કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ

- 4.1 Multimedia (મલ્ટીમિડીયા)નો પરિચય
- 4.2 ડેસ્કટોપ પબ્લીસીંગ પરિચય
- 4.3 Security of computer (કમ્પ્યુટરની સિક્યુરિટી)

Viruses and it's types, Infector, Weakness, Detection, Cleaning, Antivirus Software (વાયર અને તેના પ્રકારો, ઇન્ફેક્ટર, વાયરસની શોધ, વાયરસની નબળાઈઓ, વાયરસ દૂર કરવો, એન્ટિવાયરસ સોફ્ટવેર)

EC-601 - વ્યાયામ સુધારણા

EC-601 - Corrective Exercise

ક્રેડિટ - 3

કલાક - 45

1. પોશ્ચરનું અર્થ અને પરિભાષા
2. યોગ્ય અને અયોગ્ય પોશ્ચરની લાક્ષણિકતાઓ
3. અયોગ્ય પોશ્ચરનાં કારણો
4. યોગ્ય પોશ્ચરની જરૂરિયાત અને સિદ્ધાંતો
5. યોગ્ય પોશ્ચરની કસોટી
6. પોશ્ચરનું વર્ગીકરણ (સાટું પોશ્ચર, બેન્ટોમ પોશ્ચર અને થાકેલો પોશ્ચર)
7. પોશ્ચરની ખામીઓ અને તેનાં કારણો
 1. કાયફોસિસ, લોરડોસિસ, સ્કોલીસિસ, નોકની અને ફ્લેટફુટ
8. પોશ્ચર ખામીઓનો ઉપચાર
9. વિવિધ પ્રકારની ખામીઓ માટે સુધારાત્મક કસરતો
10. પોશ્ચર ખામીઓને અટકાવવા અને સુધારવા માટેની મનોવૈજ્ઞાનિક બાબતો
11. પોશ્ચર ખામીઓને સુધારવા માટેના ફિઝિયોથેરાપી ઉપચાર
12. મસાજની પરિભાષા અને અર્થ
 1. મસાજનો ઇતિહાસ
 2. મસાજના પ્રકારો

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. યોગરાજ ધાની, ખેલસ્વાસ્થ્ય એવમ શારીરિક શિક્ષણ જ્ઞાનકોષ, સ્પોર્ટ્સ પબ્લીકેશન ન્યુદિલ્હી પાનનં. 10-11
2. પો. જમનાદાસ સાવલિયા, રમત વિજ્ઞાન હે.ઉ.ગુ.યુનિ. પાટણ પાનનં, 38-48
3. ડૉ. અજમેરસિંહ, શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન, કલ્યાણી પબ્લીકેશન, લુધીયાણા પાનનં. 360-371
4. યોગરાજ ધાની, ખેલસ્વાસ્થ્ય એવમ શારીરિક શિક્ષણ જ્ઞાનકોષ, સ્પોર્ટ્સ પબ્લીકેશન ન્યુદિલ્હી પાનનં. 10-11
5. પો. જમનાદાસ સાવલિયા, રમત વિજ્ઞાન હે.ઉ.ગુ.યુનિ. પાટણ પાનનં, 38-48
6. મેલેડીગાર્ડનસ (મેકમીલન પબ્લીકેશન, ન્યુયોર્ક) પ્રેક્ટીકલ એક્સેસાઇઝ થેરાપી(માર્ગેટ હોલીસ)

EC-602 – આપત્તિ વ્યવસ્થાપન

EC-602 – Disaster Management

ક્રેડિટ – 3

કલાક – 45

1. આપત્તિ અને આપત્તિ વ્યવસ્થાપનનો અર્થ
2. આપત્તિની વ્યાખ્યાઓ
 1. સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘ
 2. ગુજરાત રાજ્ય આપત્તિ વ્યવસ્થાપન અધિનિયમ 2003 મુજબ
3. આપત્તિ વ્યવસ્થાપનના ઉપયોગમાં લેવાયેલ ટર્મ્સ અને કોન્સેપ્ટ્સ
 1. વલ્નરેબિલિટી સંવેદનશીલતા/(અસામર્થ્ય) એટલે શું (What is Vulnerability)
 2. ક્ષમતા
 3. જોખમ એટલે શું
 4. વિપત્તિ અને સંવેદનશીલતા
4. વિપત્તિ અને આપત્તિ વચ્ચેનો તફાવત
5. આપત્તિ વ્યવસ્થાપન ચક્ર અને તે સાથે સંકાયેલ તબક્કાઓ તથા પ્રવૃત્તિઓ
 1. આપત્તિ વ્યવસ્થાપનમાં સંકળાયેલ કક્ષાઓ
 2. આપત્તિ વ્યવસ્થાપન ચક્ર
 3. આપત્તિ વ્યવસ્થાપનમાં સંકળાયેલ પ્રવૃત્તિઓ
 4. અટકાવ, પૂર્વ તૈયારી તથા સમન આપત્તિ પહેલાના તબક્કાઓ
 5. આપત્તિ વ્યવસ્થાપન મિટીગેશન પ્રવૃત્તિઓનું વર્ગીકરણ
 6. લોક આધારિત આપત્તિ વ્યવસ્થાપન દ્વારા લોકસહભાગીતા
6. આપત્તિઓની અસર અને તેના પ્રકાર
 1. આપત્તિની અસર
 1. ભૌતિક અસર
 2. જીવન ઉપરની અસર
 3. પર્યાવરણ ઉપરની અસર
 4. સામાજિક અને આર્થિક અસર
 2. આપત્તિના પ્રકારો
 1. પાણી અને આબોહવા સંબંધિત આપત્તિઓ
 2. ભૂસ્તર સંબંધિત આપત્તિઓ
 3. રાસાયણિક, ઔદ્યોગિક તથા પરમાણુ સંબંધિત આપત્તિઓ
 4. અકસ્માત સંબંધિત આપત્તિ
 5. જૈવિક આપત્તિઓ
7. આપત્તિ સામેનું જોખમ

8. આપત્તિ સામેની સજ્જતા અને પૂર્વ તૈયારી
 1. સામાન્ય
 2. શા માટે પૂર્વ તૈયારી
 3. પૂર્વ તૈયારીમાં સંકળાયેલી બાબતો
 4. પૂર્વ તૈયારી માટેની પૂર્વ શરતો અને વાતાવરણ
 5. પૂર્વ તૈયારી સામેના પ્રશ્નો
 6. પૂર્વ તૈયારી સામેના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ
 7. પૂર્વ તૈયારીના પગલા
9. આપત્તિઓના પ્રતિભાવ માટેની યોજના
10. જુદી જુદી આપત્તિઓ સામે અટકાવ, પૂર્વ તૈયારી અને પ્રતિભાવ માટેના પગલાઓ
 1. ભૂકંપ
 2. દુષ્કાળ
 3. રોગચાળો
 4. પૂર
 5. વાવાઝોડાં
 6. પ્રૌદ્યોગિક આપત્તિઓ
 7. અકસ્માતો
 8. ત્રાસવાદ
11. સલામતી અને સાવધાની માટેના અગમચેતીનાં પગલાં(શુ કરવું અને શુ નકરવું)
 1. પ્રાથમિક સારવારનાં સાધનો
 2. ભૂકંપ સામે સલામતી
 3. વાવાઝોડાં સામે સલામતીના પગલા
 4. પૂર સામે સલામતી
 5. પતંગ ચગાવતી વખતે રાખવાની સાવચેતી
 6. ફટાકડા સામે સલામતી
 7. દારૂખાનું /ફટાકડા વેચતા વેપારીઓ માટે
12. શાળા સલામતી શિક્ષણની જરૂરિયાતો/ મહત્વ
13. શાળા સલામતી કાર્યક્રમની રૂપરેખા
14. શાળાઓમાં આગ સામે સલામતીની પૂર્વ ભૂમિકા અને હેતું

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. જગદીશ ગઢવી, આપત્તિ વ્યવસ્થાપન પ્રકાશક માહિતી કમિશ્નર, ગુજરાત રાજ્ય ગાંધીનગર
2011-12 પાનનં. 10-13, 14-18, 21-22, 31-35,69-75,76-79, 102-110
2. ડૉ. સી.ડી. મોદી ને અન્ય, પર્યાવરણ અને આપત્તોનું વ્યવસ્થાપન, હે.ઉ.ગુ.યુનિ. પાટણ 2005-06

ભાગ-૨ પ્રાયોગિક

1. કોચીંગ લેશન

(ખેલફૂલ-1, વિશિષ્ટ રમત-3 અન્ય રમત-1 આંતરિક-5, બાહ્ય-2- વિશિષ્ટ રમત-1, ખેલફૂલ/અન્ય રમત-1)

2. વિશિષ્ટ રમત

(વિશિષ્ટ કૌશલ્ય અને કૌશલ્યનું આંતરિક પૃથક્કરણ)