

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ અમદાવાદ

મહાદેવ દેસાઈ શારીરિક શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય, સાદરા



શારીરિક શિક્ષણ પારંગત (એમ.પી.એડ.) અભ્યાસક્રમ

પૂર્ણકાલીન બે વર્ષ (ચાર સત્ર)

2012-13

એમ.પી.એડ (શારીરિક શિક્ષણ પારંગત)

સત્ર - ૧

ભાગ - ૧ સૈદ્ધાંતિક

પેપર નંબર	વિષય	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ	કેડિટ
FC-101	શારીરિક શિક્ષણની તાત્વિક આધારશીલા અને ઇતિહાસ	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
CC-101	શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધન પદ્ધતિઓ	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
CC-102	રમત આહાર વિજ્ઞાન	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
	વૈકલ્પિક (કોઈ પણ એક)				
EC-101	રમત સમાજશાસ્ત્ર	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
EC-102	યોગ વિજ્ઞાન	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
	સૈદ્ધાંતિક આંતરિક બાહ્ય કુલ ગુણ	૧૬૦	૨૪૦	૪૦૦	૧૬
	ભાગ - ૨				
PRA- 101	પ્રાયોગિક	140	210	3૫૦	07
PRA- 102	રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન				02
COMPL-101	ગ્રામજીવન પદયાત્રા				02
COMPL-102	ઉદ્યોગ				02
	સમૂહજીવન				ગ્રેડ

ભાગ - ૨
પ્રાયોગિક

જૂથ	પ્રવૃત્તિ	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ ગુણ	ક્રેડિટ
૧.	ખેલફૂદ - (દોડ) પ્રસ્થાન અને ફિનિસીંગ. વિઘ્નદોડ, લાંબીફૂદ, ગોળાફેંક	40	60	૧૦૦	૦૨
૨.	યોગ (આસન-પ્રાણાયમ)	20	30	૫૦	૦૧
૩.	રમતો (જે વિશિષ્ટ રમત પસંદ કરેલી હશે તેના સિવાઈની રમત પસંદ કરવી.) ટેબલ-ટેનિસ, બેડમિન્ટનમાંથી એક, કબડ્ડી, ખો-ખોમાંથી એક (કોઈ પણ બે રમતોનું કૌશલ્ય પ્રાવિણ્ય અને પંચકાર્ય)	40	60	૧૦૦	૦૨
૪.	વિશિષ્ટ રમત (કબડ્ડી, ખો-ખો, વોલીબોલ, બાસ્કેટ બોલ, હેન્ડબોલ) (મેદન અંકન નિયમો અને કૌશલ્ય પ્રાવિણ્ય)	40	60	૧૦૦	૦૨
	કુલ	140	210	3૫૦	૦૭

પ્રાયોગિક આંતરિક બાહ્ય કુલ ગુણ ભાગ- ૧ + ભાગ-2 = ૪૦૦ + ૩૫૦ = ૭૫૦

એમ.પી.એડ્. સત્ર- ૧

વિષય:- શારીરિક શિક્ષણની તાત્વિક આધારશિલાઓ અને ઇતિહાસ

FC-101 – Philosophical Foundations and History of Physical Education

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

- એકમ-૧ : - શિક્ષણ
- શિક્ષણનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ, ધ્યેયો, હેતુઓ
- શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ, ધ્યેયો, હેતુઓ તેમજ શિક્ષણ સાથે સંબંધ
- શારીરિક શિક્ષણ અને તત્વજ્ઞાન
- એકમ-૨ : - શારીરિક શિક્ષણની તાત્વિક આધારશિલાઓ (પાયાગત સિદ્ધાંતો)
મનોવૈજ્ઞાનિક, જીવવૈજ્ઞાનિક
સામાજિક અને શૈક્ષણિક આધારશિલાઓ
- એકમ-૩ : - શારીરિક શિક્ષણને લગતુ શૈક્ષણિક તત્વજ્ઞાન તથા વિવિધ વાદો જેવા કે
આર્શવાદ, પ્રકૃતિવાદ, વાસ્તવવાદ (પ્રેગમેટિઝમ) અસ્તિત્વવાદ અને
માનવતાવાદ
- એકમ-૪ : - (અ) પ્રાચીન ગ્રીસ, રોમ, સમકાલીન જર્મની, સ્વીડન, ડેન્માર્ક અને રશિયામાં
શારીરિક શિક્ષણ
(બ) ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણનો ઉદભવ અને વિકાસ
- એકમ-૫ : - ઓલિમ્પિક યજ્ઞવળ પ્રાચીન અને આધુનિક ઓલિમ્પિક રમતોનો ઐતિહાસિક
વિકાસ, એશિયન ગેમ્સ અને કોમનવેલ્થ ગેમ્સ

સંદર્ભગ્રંથો

અજમરેસિંહ, અને અન્ય, “શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન” લુધિયાણા, કલ્યાણી
પબ્લિશર્સ, ૨૦૦૪. બુશર, ચાર્લ્સ એ., “ફાઉન્ડેશન એફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન” સેન્ટ
લુઈસ : માસોરી, મોસ્બી કોલેજ પબ્લિશિંગ, ૧૯૮૭.

અગ્રવાલ, જે.સી., “થિયરી એન્ડ પ્રિન્સીપાલ ઓફ એજ્યુકેશન, ફિલોસોફિકલ એન્ડ
સોસાયોલોજિકલ બેસીસ ઓફ એજ્યુકેશન,” ન્યુ દિલ્હી : વિવેક પબ્લિશીંગ હાઉસ
પ્રાઈવેટ લિમિટેડ, ૧૯૮૭.

બોર્ટો, હોરેલ્ડ એમ., “મેન એન્ડ મુવમેન્ટ, પ્રિન્સીપાલ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન” ફિલાડેલફિયા
એન્ડ ફ્રેન્કફોર્ટ, ૧૯૯૩

બુચર, ચાર્લ્સ એ.એન્ડ વુએસ્ટ ડિબ્રોહ એ., “ફાઉન્ડેશન ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ”,

ન્યુ દિલ્હી : વી.આઈ. પબ્લીકેશન પ્રાઈવેટ લિમિટેડ, ૧૯૯૨.

કમલેશ એમ.એલ. “ફિઝિકલ એજ્યુકેશન : ફેક્ટ એન્ડ ફાઉન્ડેશન”, ફરિદાબાદ :

પી.એસ.પબ્લિકેશન પ્રા.લી.૧૯૮૫.

કમલેશ, એમ. એલ., એન્ડ સંગરાલવ એમ. એચ. “પ્રિન્સિપાલ એન્ડ હિસ્ટ્રી ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન” લુધિયાણા : વિનોદ પબ્લિકેશન, ૨૦૦૩.

ડાગરા, આર. કે.એસ., “ફિલોસોફિકલ ડેવલોપમેન્ટ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન,” ન્યુ દિલ્હી, ફરેન્સ પબ્લિકેશન.

ચૌહાણ, શિવકુમાર, “શારીરિક શિક્ષા કા દાર્શનિક તથા ઐતિહાસિક પહલૂ” ન્યુ દિલ્હીસ ફ્રેન્સ પબ્લીકેશન.

એમ.પી.એડ સત્ર-1

વિષય :- શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધન પદ્ધતિઓ

CC-101-Research Methods in Physical Education

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

- એકમ-૧ :- - શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધનનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકૃતિ, મહત્વ અને ક્ષેત્રો
- એકમ-૨ :- - સમસ્યાનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પસંદગીનાં ધોરણો, સમસ્યાપ્રાપ્તિનાં સ્ત્રોત અને શોધ, ઉત્કલ્પના
- સંબંધિત સાહિત્યનું અધ્યયન, ઇન્ડિયા સ્ટેટ.કોમ
- એકમ-૩ :- - (અ) નમૂનાનો અર્થ, વ્યાખ્યા, લક્ષણો, પ્રકારો, મહત્વ
- (બ) સંશોધન ઉપકરણો, પ્રશ્નાવલી, મુલાકાત, વલણ, માપદંડ, લાક્ષણિકતાઓ, અને પ્રકારો
- એકમ-૪ :- - સંશોધન પદ્ધતિ અને પ્રક્રિયા
- ઐતિહાસિક સંશોધનનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને મહત્વ, પ્રાથમિક સંદર્ભ સ્થાનો અને ગૌણ સંદર્ભ સ્થાનો, બાહ્ય વિવેચન, આંતરિક વિવેચન
- વર્ણાત્મક સંશોધન, સર્વેક્ષણ અભ્યાસનો અર્થ, વ્યાખ્યા, અગત્યતા
- પ્રાયોગિક સંશોધનનો અર્થ, વ્યાખ્યા, જરૂરિયાત અને યોજના (પ્રાયોગિક)
- એકમ-૫ :- સંશોધન પ્રસ્તાવિક રૂપરેખા અને અહેવાલ તેમજ ટૂંકસાર લેખન.

સંદર્ભગ્રંથો

પટેલ આત્મારામ જે., સોલંકી દેવેન્દ્રસિંહ બી., “શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધન પદ્ધતિઓ” અમદાવાદ, ભારત ઇન્સ્ટિટ્યુટ, ૧૯૯૭.

પારેખ, સુરેશ સી., દીક્ષિત એસ., કે., “મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનમાં આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા,” જુનાગઢ, ચંપા પ્રકાશન, ૧૯૯૫.

મદન, કમલેશ, “મેથડોલોજી ઓફ રિસર્ચ ઇન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ” ન્યુ દિલ્હી, મેટ્રોપોલિટન, ૧૯૮૭. ક્લાર્ક, એચ.હેરિસન, “રિસર્ચ પ્રોસેસ ઇન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન, હેલ્થ એજ્યુકેશન એન્ડ રિફ્રીએશન” ન્યુજર્સી પ્રિન્ટર્સ, ૨૦૦૭.

યનિયારા, એન. જે., કસુન્દ્રા પી. એમ. અને સાવલિયા જગદીશ કે., “સંશોધન અહેવાલ”, અમદાવાદ, ઓમ પ્રિન્ટર્સ. ૨૦૦૭.

ઉચાટ, દિનેશચંદ્ર એ., “સંશોધન સમસ્યા પસંદગીના સૈદ્ધાંતિક અને વ્યવહારુ આધારો” રાજકોટ, પારસ પ્રકાશન, ૧૯૯૭.

ઉચાડ,ડી એ. “સંશોધન વિશિષ્ટ પદ્ધતિઓ” રાજકોટ, અમીન માર્ગ 'શાંત', ૨૦૦૪.

થોમસ, જેરી આર., નેશનલ જેકે કે., “રિસર્ચ મેથડ્સ ઇન ફિઝિકલ એક્ટિવિટી”, યુ.એસ.એ., હ્યુમન કાઈનેટીકલ, ૧૯૯૬.

એમ.પી.એફ સત્ર-1

વિષય :- રમત આહાર વિજ્ઞાન

CC-102 – Sports Nutrition

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

- એકમ-૧ :
- આહારનું અર્થઘટન અને તેનાં કાર્યો
 - આહારનું દેહ ધાર્મિક કાર્ય
 - આહારનું મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્યો
 - આહારનું સામાજિક કાર્ય
- એકમ-૨ :
- આહારનાં પોષક ઘટકો કાર્યો અને પ્રાપ્તિસ્થાન
 - રમતવીરોને પોષણક્ષમ આહાર ન મળવાનાં કારણો
 - આહાર અંગે સમજવાની કેટલીક બાબતો
 - કન્ડીશનીંગમાં આહારની ભૂમિકા
- એકમ-૩ :
- સમતોલ આહાર (અર્થ વ્યાખ્યા, મહત્વ)
 - ખેલાડી માટેનો આહાર
 - તાલીમ અને સ્પર્ધા પહેલાનો આહાર
 - તાલીમ અને સ્પર્ધા દરમ્યાનનો આહાર
 - તાલીમ અને સ્પર્ધા પછીનો આહાર
- એકમ-૪ :
- શરીરમાં આહારનું પાચન અને શોષણ
 - પાચન માર્ગ
 - પોષક ઘટકોનું શોષણ
 - પોષક ઘટકોનો ઉપયોગ
- એકમ-૫ :
- કુપોષણ એટલે શું ?
 - ખામીયુક્ત પોષણ અને તંદુરસ્તી
 - અપૂરતું પોષણ તમારા આરોગ્યને કેવી અસર કરે છે.
 - અતિપોષણ અને સ્થૂળતા

સંદર્ભગ્રંથો

નેન્સી કલાર્ક, સ્પોર્ટ્સ ન્યુટ્રીશન ગાઈડબુક, યુ.એસ.એ, લીઈઝયોર પ્રેસ, એ ડિવીઝન ઓફ
હ્યુમન કાઈનેટિક્સ, ચેન્નેઈન, ૧૯૯૦.

જુડી એ. ડ્રીસ્કેલ, સ્પોર્ટ્સ ન્યુટ્રીશન, યુ.એસ.એ., સી.આર.સી.પ્રેસ, બોગ રેટોન લંડન, ન્યુયોર્ક,
૨૦૦૦.

જે.ડી.પાઠક, પોષણ વિદ્યા, અમદાવાદ : યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ૧૯૭૪.

પી. આર. રેડી, શોભા ઉડિપી, શરીરની પોષણ વિષયક જરૂરિયાત કેવી રીતે પૂરી પડે ? નવી
દિલ્હી : સી.પી.ઓફ. એન.૨ / ૧ નિરંતર શિક્ષણ શાખા, ઇન્દિરા ગાંધી રાષ્ટ્રીય મુક્ત
વિશ્વવિદ્યાલય , નવેમ્બર, ૧૯૮૮.

પી.આર.રેડી, શોભા ઉડિપી, ખાદ્ય પદાર્થોનું સંમિલન અને વૃદ્ધિ તથા પ્રવૃત્તિ પર અસર, નવી
દિલ્હી : સી.પી.એફ.એન. ૨ / ૨ નિરંતર શિક્ષણ શાખા, ઇન્દિરા ગાંધી રાષ્ટ્રીય મુક્ત
વિશ્વ વિદ્યાલય, નવેમ્બર, ૧૯૮૮.

ઉષાકાન્ત વૈદ્ય, માનવ પોષણ, અમદાવાદ : યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ૧૯૭૧.

એમ.પી.એફ સત્ર-1

વિષય :- રમત સમાજશાસ્ત્ર

EC-101 – Sports Sociology

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

- એકમ-૧ : - સમાજશાસ્ત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને અભ્યાસ ક્ષેત્રો.
- રમત સમાજશાસ્ત્રનું અર્થઘટન અને અગત્યતા
- એકમ-૨ : - વારસો અને વાતાવરણનો અર્થ, વ્યાખ્યા, રમત સ્પર્ધાને અસર કરતાં પરિબલો, વાતાવરણ, પ્રેક્ષકો, પ્રતિસ્પર્ધક અને મેદાન.
- એકમ-૩ : - રમતનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને સિદ્ધાંતો, રમત-ગમતમાં સ્પર્ધા, સહકાર અને ટુકડીગત ઐક્ય (સમૂહ ગતિશીલતા)
- એકમ-૪ : - સામાજીકરણનો અર્થ, વ્યાખ્યા તેમજ સામાજીકરણની એજન્સીઓ, સામાજીકરણમાં રમતોની ભૂમિકા, રમતો દ્વારા સમાજમાં સારા સંબંધઓ સ્થાપિત કરવા માટે નેતૃત્વની ભૂમિકા (નેતૃત્વનો ખ્યાલ)
- એકમ-૫ : - માનવીની સામાજિક પ્રકૃતિ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ, માનવજાતનો રમત-ગમત એક સાંસ્કૃતિક વારસો, રમત-ગમતમાં આર્થિકતા અને રાજકારણ

સંદર્ભગ્રંથો

અજમેરસિંહ અને અન્ય, “શારીરિક શિક્ષા તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન”, લુધિયાણા, કલ્યાણી પબ્લિશર્સ, ૨૦૦૪.

એન્થોનીય લાકેર, “ધ સોશિયોલોજી ઓફ સ્પોર્ટ્સ એન્ડ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન”, રાઉટલેન્ગ ટેયલોર એન્ડ ફ્રાન્સીક ગ્રુપ, ૨૦૦૨.

એડવર્ડ એન્ડ લરીમ, “ સોશિયોલોજી ઓફ સ્પોર્ટ્સ”, આલીન્યોસ , ધ ડોરસી પ્રેસ , ૧૯૭૩.

લોય જ્હોન એન્ડ ડબલ્યુ., એમ.સી. ફેરસન, “સ્પોર્ટ્સ એન્ડ સોશિયલ સિસ્ટમ”, લંડન એડીશન વેસલી પબ્લિકેશન ટુ, ૧૯૭૮.

શર્મા એસ.આર., “સોશિયોલોજીકલ ફાઉન્ડેશન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ ” ન્યુ દિલ્હી, ફ્રેન્ડ્સ પબ્લિકેશન.

પોબુ એ. “સોશિયોલોજી ઓફ સ્પોર્ટ્સ”, દિલ્હી, ફ્રેન્ડ્સ પબ્લિકેશન.

જૈન રચના, “સ્પોર્ટ્સ સોશિયોલોજી” દિલ્હી, - ૨૦૦૨.

એમ.પી.એડ્ સત્ર-1

વિષય :- યોગવિજ્ઞાન

EC-102 – Yoga Science

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

- એકમ-૧ :
- યોગના ખ્યાલ (પરંપરાગત અને આધુનિક)
 - આધુનિક યુગમાં યોગમાં આવશ્યકતા અને મહત્વ
 - અષ્ટાંગયોગ (યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ)
- એકમ-૨ :
- આસન
 - અર્થ, વ્યાખ્યા
 - પ્રકારો (શરીર રચનાત્મક આસનો, વિશ્રાંતિકારક આસનો, ધ્યાનાત્મક આસનો)
 - મહત્વ
 - આસનો કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
 - સૂર્યનમસ્કાર
- એકમ-૩ :
- પ્રાણાયામ
 - અર્થ, વ્યાખ્યા
 - મહત્વ
 - પ્રકારો (ભ્રમરી પ્રાણાયામ, ભસ્ત્રીકા પ્રાણાયામ, ઉજ્જયી પ્રાણાયામ, શાતલી પ્રાણાયામ, શીત્કારી પ્રાણાયામ, સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ, મૂર્છા પ્રાણાયામ પ્લાવિની પ્રાણાયામ)
 - પ્રાણાયામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.
- એકમ-૪ :
- ધ્યાનનો અર્થ, મહત્વ
 - ધ્યાનની પદ્ધતિઓ (વિપસ્યના, ધ્યાન, પ્રેક્ષાધ્યાન, પતંજલી ધ્યાન, રાજયોગ ધ્યાન)
 - ધ્યાન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
- એકમ-૫ :
- માનવશરીર ઉપર યોગ અભ્યાસની અસરો (મન ઉપર થતી અસરો, તંત્રો ઉપર થતી અસરો)
 - શરીરમાં નાડીઓ અને ચક્રો

સંદર્ભગ્રંથો

સરીન, એન., “યોગ શિક્ષા એવમ્ યોગ દ્વારા રોગ નિવારણ”, દિલ્હી : ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, ૧૯૯૫
સત્યપાલ, ઢોલનદાસ અગ્રવાલ, “યોગ આસન એવમ્ સાધના”, દિલ્હી : ભારતીય યોગ
સંસ્થાન, ૧૯૮૯.

બ્રહ્મચારી, નરેશકુમાર, “સાધારણ રોગની યૌગિકી તથા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા” નવી દિલ્હી :
કેન્દ્રીય યોગ તથા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અનુસંધાન પરિષદ, ભારત સરકાર, જવાહરલાલ
નહેરૂ ભારતીય ચિકિત્સા તથા હોમિયોપેથિક અનુસંધાન ભવન, ૧૯૯૮.

ગૌડ, ગંગા પ્રસાદ, “પ્રાકૃતિક આયુર્વિજ્ઞાન” શાન્તાનંદનગર : આરોગ્ય સેવા પ્રકાશન :
મોરીનગર, ઉત્તર પ્રદેશ, ૧૯૯૪.

ભનદેવ, “યોગાસન”, રાજકોટ

બીમાન પાલ, “યોગાસન રહસ્ય”, અમદાવાદ : પ્રજ્ઞા પ્રકાશન, ૨૦૦૪.

અરુણ ઠાકર, “યોગ વિદ્યા સૈદ્ધાંતિક”, અમદાવાદ : ગુર્જર પબ્લિકેશન.

એમ.પી.એડ સત્ર-1
ભાગ – ૨ પ્રાયોગિક

(૧) ખેલકૂદ (કૌશલ્ય પ્રાવિણ્ય અને પંચકાર્ય)

દોડ :

પ્રસ્થાન : ટૂંક પ્રસ્થાન, મધ્યમ પ્રસ્થાન, લાંબુ પ્રસ્થાન અને ખડું પ્રસ્થાન

વિજય રેખા ઓળંગવી : ચેસ્ટ ફિનીશ, સોલ્ડર ફિનીશ, રનથ્રુ ફિનીશ

વિઘ્નદોડ :

પ્રસ્થાન : દોડ કદમો, વિઘ્ન પસાર

લાંબીકૂદ :

આગમ દોડ, પગઠેક, ઉડાણ (હવાતર પદ્ધતિ, હવાચલ પદ્ધતિ, લટક પદ્ધતિ) ઉતરાણ

ગોળાફેંક :

(૧) પેરી ઓબ્રાયન પદ્ધતિ : પક્કડ, ઊભણી, ટી, કાઉચ, સરક, ફેંક, પગબદલ

(૨) ડીસ્કો પૂટ : પક્કડ, ઊભણી, ઝોલા, ફિરકી, ફેંક, પગ બદલ

(૨) યોગ : (આસન અને પ્રાણાયામ) કૌશલ્ય પ્રાવિણ્ય

આસન : ચક્રાસન, પદ્માસન, વજ્રાસન, સવાસન, ભૂજંગાસન, ધનુરાસન, મત્સ્યાસન,

સલભાસન, હલાસન, પશ્ચિમોતાનાસન, વક્રાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, સર્વાંગાસન,

શિર્ષાસન, મયૂરાસન, વૃક્ષાસન, તાડાસન, મકરાસન

પ્રાણાયામ : ઉજ્જાયાતી, સૂર્યભેદન, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, શીતલી, શીત્કારી

(૩) રમતો : (કૌશલ્ય પ્રાવિણ્ય, પંચકાર્ય અને રમત દેખાવ)

કબડ્ડી :

(૧) બચાવ પક્ષનાં કૌશલ્યો :

લંઘન રેખા ઓળંગતા અટકાવવો, પગ પકડવો, પગ અને હાથ પકડવો, બંને ઘુટણ

પકડવા, કમ્મર પકડવી, કવર કરવું ડાઈવ મારવી

(૨) આક્રમક પક્ષનાં કૌશલ્યો

લંઘન રેખા ઓળંગવી, લાત મારવી, પગે સ્પર્શ કરવો, ઘેરો તોડવો, છાપો મારવો,

પગ છોડાવવો, હાથ છોડાવવો.

ખો-ખો

(૧) રમનારનાં કૌશલ્યો

સિંગલ ચેઈન, ડબલ ચેઈન, ગોળ રમત, પલટી મારવી, ડોલિંગ કરવું.

(૨) મારનાર કૌશલ્યો

પગે સ્પર્શ કરવો, ફ્રક મારવી, ડાઈવ મારવી, ૪૫° ના ખૂણે માર કરવો, સાચી ખો.

ટેબલ ટેનિસ

(૧) ગ્રીપ (પક્કડ) : શેકન હેન્ડ ગ્રીપ, પેન હોલ્ડ ગ્રીપ

(૨) સર્વિસ : સાઈ, સ્પિન, ટોપ સ્પિન, બેક સ્પિન, સાઈડ સ્પિન

(૩) સ્ટ્રોક : ફોર હેન્ડ કાઉન્ટર એટેક, બેક હેન્ડ કાઉન્ટર એટેક

બેડમિન્ટન :

(૧) રેકેટની ગ્રીપ : ફોર હેન્ડ ગ્રીપ, બેક હેન્ડ ગ્રીપ

(૨) શટલ કોકની ગ્રીપ : કેદર ગ્રીપ, મિટ ગ્રીપ, બેઝ ગ્રીપ

(૩) સર્વિસ : ફોર હાઈ સર્વિસ, બેક હેન્ડ લો સર્વિસ

(૪) સ્ટ્રોક : ફોર હેન્ડ સ્ટ્રોક, બેક હેન્ડ સ્ટ્રેક, ઓવર હેન્ડ સ્ટ્રેક, ટોસ, ડ્રોપ શોટ, ડ્રાઈવ

(૪) વિશિષ્ટ રમત :

મેદાન અંકન અને કૌશલ્ય પ્રાવીણ્ય

એમ.પી.એડ (શારીરિક શિક્ષણ પારંગત)

સત્ર - ૨

ભાગ - ૧ સૈદ્ધાંતિક

પેપર નંબર	વિષય	આંતરિક	બાહ્ય	કુલગુણ	કેડિટ
FC-201	હલનચલન શાસ્ત્ર અને જૈવચંત્ર વિજ્ઞાન	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
CC-201	શા.શિ.માં કસોટી, માપન અને મૂલ્યાંકન	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
CC-202	શારીરિક શિક્ષણમાં આંકડાશાસ્ત્ર	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
EC-201	શા.શિ.માં ઈન્ફોર્મેશન ટેકનોલોજી	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
EC-202	સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને ગાંધીવિચાર	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
	સૈદ્ધાંતિક આંતરિક બાહ્ય કુલ ગુણ	૧૬૦	૨૪૦	૪૦૦	૧૬
	ભાગ - ૨				
PRA- 201	પ્રાયોગિક	120	180	300	06
PRA- 202	રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન				02
PRA- 203	સાહસિક રમતો				02
COMPL-202	ઉદ્યોગ				02
	સમૂહજીવન				ગ્રેડ

પ્રાયોગિક

જૂથ	પ્રવૃત્તિ	આંતરિક	બાહ્ય	કુલગુણ	કેડિટ
૧.	ખેલફૂદ-રીલે,- ઊંચીફૂદ,- જલદ ચાલ, - ચક્રફૂદ	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૨
૨.	રમતો (જે વિશિષ્ટ રમત પસંદ કરેલ હશે તેના સિવાઈની રમત પસંદ કરવી.) હેન્ડબોલ, બાસ્કેટબોલમાંથી એક ટેનિસ અને ક્રિકેટમાંથી એક (કોઈપણ બે રમતોનું કૌશલ્ય પ્રાવીણ્ય અને પંચકાર્ય)	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૨
૩.	વિશિષ્ટ રમત (વ્યૂહ રચના અને રમત દેખાવ)	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૨
	કુલ	૧૨૦	૧૮૦	૩૦૦	૦૬

પ્રાયોગિક આંતરિક બાહ્ય કુલ ગુણ ભાગ - ૧ + ભાગ - ૨ ૪૦૦ + ૩૦૦ = ૭૦૦

વિષય :- હલનચલન શાસ્ત્ર અને જૈવયંત્ર વિજ્ઞાન

FC-201 – Kinesiology and Bio-Mechanics

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

- એકમ-૧ : હલનચલન શાસ્ત્ર અને જૈવયંત્ર વિજ્ઞાનનો અર્થ, વ્યાખ્યા, મહત્વ
- એકમ-૨ : શરીર રચનાના મૂળભૂત આધારો, અસ્થિર સાંધાઓ અને તેમનું હલનચલન તથા સપાટીઓ અને ધરીઓ.
- એકમ-૩ : બળયુક્ત ગતિવિજ્ઞાન
બળવિહીન ગતિવિજ્ઞાન
સુરેખ અને કોણીયગતિ
ધર્ષણ અને પ્રક્ષેપણ
- એકમ-૪ : ગતિના નિયમો, સમતોલન અને બળના સિદ્ધાંતો, ભ્રમણ અને સ્થિતિસ્થાપક, ઉચ્ચાલન.
- એકમ-૫ : સ્નાયુના ગત્યાત્મક હલનચલનનું પૃથક્કરણ, વિવિધ રમતમાં કૌશલ્યનું યાંત્રિક પૃથક્કરણ, દોડવું, ફૂટવું, ફેંકવું, ખેંચવું અને ધકેલવું, રમત કૌશલ્ય, યાંત્રિક પૃથક્કરણ – ખેલફૂટ, વોલીબોલ, બાસ્કેટબોલ, હેન્ડબોલ, ક્રિકેટ, ફૂટબોલ, હોકી, ખો-ખો, કબડ્ડી.

સંદર્ભગ્રંથો

- પટેલ હર્ષદ આઈ., પરમાર ઉદાજી, “શારીરિક હલનચલનશાસ્ત્ર” અમદાવાદ, અનડા બુક ડેપો.
- પટેલ કાંતિભઆઈ આર. “શરીર હલનચલનશાસ્ત્ર”, ગાંધીનગર, રમા પ્રકાશન, ૨૦૦૮.
- અજમરસિંહ અને અન્ય, “શારીરિક શિક્ષા તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન”, લુધિયાણા, કલ્યાણી પબ્લિશર્સ, ૨૦૦૪.
- વિએડિમિર એમ.ઝેડ., “કાઈનેટિક ઓફ હ્યુમન મોસન.” હ્યુમન કાઈનેટિક્સ, ૨૦૦૨.
- વિલિયમ્સ સી. ડબલ્યુ એન્ડ સ્ક્રુટ, “ડાયનાટોમી – ડાયનામિક હ્યુમન એનાટોમી”, હ્યુમન કાઈનેટિક્સ, ૨૦૦૬.
- એ.કે. ઉપ્પલ એન્ડ વી. લાવરેન્સ, “કિનેસિયોલોજી ઈન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ એક્સરસાઈઝ સાયન્સ”, દિલ્હી, ફેન્ડસ પબ્લિકેશન, ૨૦૦૪.
- પેટેર એમ.સી.ગીનીસ, “બાયોમેકેનિકલ ઓફ બોડી મુવમેન્ટ ઈન સ્પોર્ટ્સ” વિવેક થાની, ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, ૨૦૦૫.
- કેર, ગેરીય, “સ્પોર્ટ્સ મેકેનીકલ ફોર કોચ”, ન્યુસ્કો : હ્યુમન કાઈનેટિકલ, ૨૦૦૪.
- કુમાર રમેશ, “ખેલ જૈવયાંત્રિકી વિજ્ઞાન” દિલ્હી, ફેન્ડસ પબ્લિકેશન.

વિષય :- શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટી, માપન અને મૂલ્યાંકન

CC-201 – Test, Measurement and Evaluation in Physical Education

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

- એકમ-૧ : કસોટી, માપન અને મૂલ્યાંકનનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને મહત્વ
માપન અને મૂલ્યાંકનના અદ્યતન પ્રવાહો
- એકમ-૨ : કસોટીનું વર્ગીકરણ, કસોટી પસંદગીનાં ધોરણો, ચરબી માપન (સ્કીન ફોલ્ડ કેલિપર દ્વારા)
- એકમ-૩ : (અ) શારીરિક યોગ્યતા અને ગત્યાત્મક યોગ્યતાની કસોટીઓ
(૧) આહપર યુવા શારીરિક યોગ્યતા કસોટી,
(૨) રાષ્ટ્રીય યુવા શારીરિક યોગ્યતા કસોટી
(૩) ઈન્ડિયાના ગત્યાત્મક યોગ્યતા કસોટી
(બ) સામાન્ય ગત્યાત્મક શક્તિ કસોટીઓ
(૧) બેરો-સામાન્ય ગત્યાત્મક શક્તિ કસોટી
(૨) ન્યુટન ગત્યાત્મક શક્તિ કસોટી
(૩) “લાર્સન” કસોટી
(ક) રુધિરાભિસરણ અને બળ માપન કસોટી
(૧) હાવર્ડ સ્ટેપ કસોટી (૨) ફૂપરની ૧૨ મિનિટ દોડ/ ચાલ કસોટી
(૩) કોસ-વેબર બળમાપન કસોટી (૪) રોજર્શની બળપામન કસોટી.
- એકમ-૪ : રમત કૌશલ્યની કસોટી
બેડમિંટન (૧) લોખંડ અને મેકફર્શ કસોટી (૨) મીલર વોલ-વોલી કસોટી
બાસ્કેટબોલ (૧) જોનસન બાસ્કેટબોલ કસોટી (૨) લીલીચ બાસ્કેટબોલ કસોટી
હોકી (૧) હરબનસિંગ હોકી કસોટી
ટેનિસ (૧) ડાયર ટેનિસ કસોટી (૨) હેવીટ ટેનિસ કસોટી
વોલીબોલ (૧) રસેલ / લન્જ કસોટી (૨) બ્રેડી વોલીબોલ કસોટી
- એકમ-૫ : - સામાજિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓ
(૧) સ્વખ્યાલ માપન કસોટી (સામાજિક)
(૨) પીટર્સનનું સામાજિક ક્ષમતા માપન
(૩) ચિંતા કસોટી (સ્કેટ)

સંદર્ભગ્રંથો

- પી. એમ. કાસુબ્રા, પટેલ કાન્તિભાઈ, “શારીરિક શિક્ષણમાં કસોટીઓ, માપન અને મૂલ્યાંકન”
ગાંધીનગરમાં પ્રકાશન, ૨૦૦૮.
- કંસલ, દેવિન્દર, “ટેસ્ટ એન્ડ મેઝરમેન્ટ ઈન સ્પોર્ટ્સ એન્ડ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન”, ન્યુ દિલ્હી,
ડી.વી.એસ. પબ્લિકેશન, ૧૯૯૬.
- અસનારે એમ.એચ., “શારીરિક શિક્ષામેં પરીક્ષા એવમ્ માપન”, અમરાવતી અસનારે પ્રકાશન.
કલાર્ક એચ.હેરિસન એન્ડ કલાર્ક એચ. ડેવિડ, “એપ્લિકેશન ઓફ મેઝરમેન્ટ ટુ ફિઝિકલ
એજ્યુકેશન”, ન્યુજર્સી પ્રેન્ટીસ હોલ ઈન્ક, ૧૯૮૭.
- જોન્સન બેરીયએલ, નેલસન જેક કે., “પ્રેક્ટિકલ મેઝરમેન્ટ ફોર ઈવેલ્યુએશન ઈન ફિઝિકલ
એજ્યુકેશન”, દિલ્હી, સુરજિત પબ્લિકેશન, ૧૯૮૬.
- કોરબન ચાર્લ્સ બી. રુથ લેન્ડ સી., “કોન્સેપ્ટ ઓફ ફિઝિકલ ફિટનેશ વીથ લેબોરેટરીઝ”, ડબલ્યુ
એમ.સી.બ્રોન પબ્લિશર, લોવા, ૧૯૮૯.
- બોમગ્રાટનર ટેડ એ., જેક્સન એન્ડ એસ., “મેઝરમેન્ટ ફોર ઈવેલ્યુએશન ઈન ફિઝિકલ
એજ્યુકેશન એન્ડ એક્સરસાઈઝ સાયન્સ”, એરિઝોના, ૧૯૯૪.
- મિશ્રા, સૂરજ ચંદ્રા, “ટેસ્ટ એન્ડ મેઝરમેન્ટ ઈન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન”, ન્યુ દિલ્હી સ્પોર્ટ્સ
પબ્લિકેશન, ૨૦૦૫.
- સિંગ રાજ, “ટેકનિક ઓફ મેઝરમેન્ટ એન્ડ ઈવેલ્યુએશન”, ન્યુ દિલ્હી, કોમનવેલ્થ પબ્લિશર્સ,
૧૯૯૪
- જે.આર.મોરો અને અન્ય, “મેઝરમેન્ટ એન્ડ ઈવેલ્યુએશન” ઈન હ્યુમન પરફોર્મન્સ”, હ્યુમન
કાઈનેટીક, યુ.એસ.એ., ૨૦૦૦.
- પી.એમ. કાસુબ્રા, પટેલ કાન્તિભાઈ, “ફિઝિકલ ફિટનેશ એન્ડ વેલનેશ”, ગાંધીનગર : રમા
પ્રકાશન, ૨૦૧૦.

વિષય :- શારીરિક શિક્ષણમાં આંકડાશાસ્ત્ર

CC-202 – Statistics in Physical Education

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

- એકમ-૧ : આંકડાશાસ્ત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યા, સ્વરૂપ અને અગત્યતા,
- એકમ-૨ : આવૃત્તિ વિતરણ, મધ્યવર્તી સ્થિતિનાં માપ, મધ્યક, મધ્યસ્થ, બહુલક, ચતુર્થકો, દશાંશકો અને શતાંશકો
- એકમ-૩ : (અ) પ્રસાર માનનાં માપો, વિસ્તાર, સરેરાશ વિચલન, ચતુર્થક વિચલન, પ્રમાણિત વિચલન
(બ) આલેખનો અર્થ, વ્યાખ્યા, ઉપયોગિતા, પ્રકાર.
- એકમ-૪ : (અ) સહસંબંધાંક / (૧) ગુણાંન પ્રઘાતની રીત (૨) ક્રમાંક સહસંબંધની રીત
(બ) પ્રામાણ્ય વક્ર, અર્થ ગુણ ધર્મો, વિરૂપતા, કક્રુદતા
- એકમ-૫ : ટી-સ્કેલ, વિચરણ, સહવિચરણ પૃથક્કરણ,
- શારીરિક શિક્ષણમાં કોમ્પ્યુટરની અગત્યતા.

સંદર્ભગ્રંથો

- પારેખ, ભગવાનલાલ ઉ. ત્રિવેદી મનુભાઈ દ., “શિક્ષણમાં આંકડાશાસ્ત્ર”, અમદાવાદ,
યુનિવર્સિટી ગ્રંથ, નિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય, ૧૯૯૪
- પટેલ, આત્મારામ જે., સોલંકી દેવેન્દ્ર બી., “શારીરિક શિક્ષણમાં સંશોધન પદ્ધતિઓ”, અમદાવાદ
ભાવીન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ, ૧૯૯૭.
- પારેખ, સુરેશ સી., દીક્ષિત એસ. કે., “મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનોમાં આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા”,
જુનાગઢ, ચંપા પ્રકાશન, ૧૯૯૫.
- પારેખ સુરેશ સી., “અપ્રાયલીય આંકડાશાસ્ત્ર”, જુનાગઢ, ગુજરાત રાજ્ય, ૧૯૯૮.
- વર્મા પ્રકાસ જે., “એ ટેક્સ બુક ઓફ સ્પોર્ટ્સ સ્ટેટિસ્ટિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ ફિઝિકલ સ્પોર્ટ્સ”
ન્યુદિલ્હી, મેટ્રોપોલિટન, ૧૯૮૬.
- હોલ્લીડાય મીટાલે, એન્ડ લુઈસ કોહેન, “સ્ટેટિસ્ટિકલ ફોર એજ્યુકેશન એન્ડ ફિઝિકલ
એજ્યુકેશન” લેડેન હાર્પર એન્ડ રો પબ્લિશર્સ, ન્યુયોર્ક, ૧૯૭૯.
- કલાર્ક, એચ. હેરિસન, “રિસર્ચ પ્રોસેસ ઇન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન હેલ્થ એજ્યુકેશન એન્ડ
રિક્રિએશન”, ન્યુજર્સી પ્રિન્ટીસ હોલ ઈન્ક, ૧૯૭૯.

ચનિયારા, એન.જે., “સંશોધન અહેવાલ”, અમદાવાદ ઓમ પ્રિન્ટર્સ, ૨૦૦૭.
ઉચાટ, દિનેશચંદ્ર એ., “સંશોધન સમસ્યા પસંદગીના સૈદ્ધાંતિક અને વ્યવહારુ આધારો” રાજકોટ,
પારસ પ્રકાશન, ૧૯૯૭.
પટેલ, કાન્તિભાઈ, કાસુન્દ્રા પ્રભુલાલ, ગોઠી જગદીશચંદ્ર, “શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમતમાં
આંકડાશાસ્ત્ર”, ગાંધીનગર, રમા પ્રકાશન, ૨૦૦૪.
ઉચાટ, ડી.એ., “સંશોધન વિશિષ્ટ પદ્ધતિઓ”, અમીન માંગ, ‘શાંત’ રાજકોટ, ૨૦૦૪.
થોમસ જેરી આર., નેશનલ જે કે., “રિસર્ચ મેથડ્સ ઈન ફિઝિકલ એક્ટિવિટી”, હ્યુમન
કાઈનેટીકલ, યુ.એસ.એ., ૧૯૯૬.
શીવ રામક્રિષ્ના એસ., “સ્ટેટેસ્ટિક ફોર ફિઝિકલ એજ્યુકેશન, ન્યુદિલ્હી, ફ્રેન્ડ્સ પબ્લિકેશન.”

એમ.પી.એડ્. સત્ર-2

(ક્રેડિટ : સૈદ્ધાંતિક ૨ + પ્રાયોગિક ૨)

વિષય : શારીરિક શિક્ષણમાં ઇન્ફોર્મેશન ટેકનોલોજી

EC-201 – Information Technology in Physical Education

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

એકમ-૧

કમ્પ્યુટર નેટવર્ક

- ખ્યાલ, નેટવર્કના પ્રકારો – LAN, MAN, WAN
- નેટવર્ક ટોપોલોજી – રીંગ, સ્ટાર, બસ, મેશ
- LANના પ્રકાર – ક્લાયન્ટ / સર્વર, પીઅર ટુ પીઅર
- નોટવર્ક ડિવાઈસીસ – હબ / સ્વીચ, રીપીટર્સ, બ્રીજ, રાઉટર, ગેટવે

એકમ-૨

- ઇન્ટરનેટ
- ઇન્ટરનેટનો અર્થ, ઇતિહાસ
- ઇન્ટરનેટના ઉપયોગો, WWWનો પરિચય
- ઇન્ટરનેટ એક્સેસના વિકલ્પો : ડાયલ અપ એક્સેસ, ડાયરેક્ટ એક્સેસ.
- મોડેમનો પરિચય, વેબ બ્રાઉઝરનો ઉપયોગ (રમતગમતની પ્રવૃત્તિ માટે વિશેષ)
- પરિચય:-ઇન્ટરનેટ સર્વિસ પ્રોવાઈડર, યુનિકોર્મ રિસોર્સ લોકેટક, સર્ચ એન્જિન
- ઈ-મેઈલનો ખ્યાલ, કેવી રીતે કાર્ય કરે, કેવી રાતે મોકલાય અને રીસીવ કરાય.

એકમ-૩

- HTMLનો ઉપયોગ કરીને વેબ ડિઝાઈન
- HTML કાર્યક્રમનો પરિચય
- ટેગ્સ અને અગત્યની લાક્ષણિકતાઓ
- HTML ડોક્યુમેન્ટનું માળખું – હેડ અને બોડી ટેગ
- HTML ડોક્યુમેન્ટનું હેડીંગ, પેરેગ્રાફ, લાઈન, બ્રેક, હોરીઝોન્ટલ રૂલ
- ફોન્ટ સ્ટાઈલ : બોલ્ડ, ઈટાલીક, અંડરલાઈન
- લિસ્ટના પ્રકારો – ઓર્ડર અને અનઓર્ડર
- લીંકીંગ ડોક્યુમેન્ટ : એક્ષ્ટર્નલ લીંક અને ઇન્ટર્નલ લીંક
- ગ્રાફિક્સ અને ઈમેજ, મલ્ટીમિડિયા – સાઉન્ડ અને વિડીયો
- ટેબલ : કેપ્ટન, ટેબલ રો. ટેબલ ડેટા, ટેબલ હેડીંગ, બોર્ડર, સેલ સ્પેસિંગ અને રો સ્પાન કોલ સ્પાન, એલાઈમેન્ટ
- ફોર્મ પરિચયય ફોર્મ ડિઝાઈન : ચેક બોક્સ, રેડીયો બટન, ટેક્સ્ટ બોક્સ, ડ્રોપ ડાઉન બોક્સ, લીસ્ટ બોક્સ, કમાન્ડ બટન

એકમ-૪ : પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેર

- પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેર: ઓપન ઓફિસ - Impress પરિચય, જરૂરિયાત
- પ્રેઝન્ટેશન સોફ્ટવેર: દ્વારા થતાં જુદાં જુદાં કાર્યો અને વિશિષ્ટ સગવડતાઓ
- પ્રેઝન્ટેશન તૈયાર કરવું નવી સ્લાઇડ ઉમેરવી, સ્લાઇડ ડીલીટ કરવી, સ્લાઇડને એક જગ્યા ઉપરથી ખસેડીને બીજી જગ્યા પર લઈ જવી
- બ્લેન્ક પ્રેઝન્ટેશનમાં ટેક્સ્ટ ઉમેરવી, ફોન્ટ બદલવા, સ્લાઇડ લેઆઉટ જણાવવો, સ્લાઇડ ડિઝાઇન જણાવવી
- કસ્ટમ એનિમેશન અને સ્લાઇડ ટ્રાન્ઝિશન જણાવવું
- સ્લાઇડ શો કરવો

એકમ-૫ : વિસ્તારપત્રક અને આંકડાશાસ્ત્ર

- ઇલેક્ટ્રોનિક સ્પ્રેડશીટ સોફ્ટવેર: ઓપન ઓફિસ – Calc નો પરિચય
- ઓપન ઓફિસ – Calcના ફાયદા, વર્કશીટ અને વર્કબુક
- સેલમાં ડેટાની એન્ટ્રી કરવી, સુધારવી, નકલ કરવી, ખસેડવી
- ફોર્મેટ સેલ્સ તેમજ ખાનાં, હાર તથા સ્તંભ ઉમેરવા
- વર્કશીટની નકલ કરવી, ખસેડવી, દૂર કરવી, નામ બદલવું
- પરિચય:- સૂત્ર (ફોર્મ્યુલા) અને વિષય (ફંક્શન)
- આવૃત્તિ વિતરણ માટે: મધ્યક, મધ્યસ્થ, બહુલક,
- આલેખ: કોલમ, બાર, લાઇન, પાઇ.

પ્રેક્ટીસ

- નેટવર્કનો પરિચય
- ઇન્ટરનેટ અને ઇ-મેઇલનો અભ્યાસ
- વેબડિઝાઇન (નો HTMLઉપયોગ)
- રમતને લગતા ઓપન ઓફિસ - Impress માં સ્લાઇડ શો તૈયાર કરવા
- ઓપન ઓફિસ - Calc પરિચય, આંકડાકીય ગણતરીઓ

સંદર્ભગ્રંથો

કમ્પ્યુટર નેટવર્કસ – ટેનેબમ અને એન્ડ્ર્યુ એસ., પ્રેન્ટીસ-હોલ ઓફ ઇન્ડિયા પ્રા.લી.
ઓપન ઓફિસ, ઇન્ટરનેટ: એન ઇન્ટ્રોડક્શન – ટાટા મેકગ્રો હીલ પબ્લીકેશન – ન્યુ દિલ્હી, ટીચ થોર
સેલ્ફ HTML in 24 Hrs – ઓલિવર ટેક મીડીયા, વેબ ડિઝાઇન વિથ HTML- ટાટા મેકગ્રો હીલ
પબ્લીકેશન – ન્યુ દિલ્હી

એમ.પી.એડ સત્ર-2

વિષય :- સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને ગાંધીવિચાર

EC-202-Health Education and Gandhian Thought

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

- એકમ-૧ : શારીરિક શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, (શારીરિક-માનસિક, સામાજિક) અને રંજનનો અર્થ, વ્યાખ્યા, હેતુઓ ધ્યેયો, સિદ્ધાંતો, રંજનની પદ્ધતિઓ અને વિવિધ વયજૂથો માટે રંજન કાર્યક્રમો.
- એકમ-૨ : (અ) વાતાવરણીય અને વ્યવસાયિક અવરોધ અને પ્રાથમિક સારવાર
(પ્રદૂષણ જે વ્યવસાયમાં જોડાયા હોય તેની અસર, દા.ત. કિરણોત્સવ)
(બ) સંસર્ગજન્ય રોગો તેમના પ્રતિકારક અને ઉપચારક ઉપાયો (એઈડ્સ, હવા, પાણી અને ખોરાક)
- એકમ-૩ : શાળા આરોગ્ય કાર્યક્રમ અને વ્યક્તિગત આરોગ્ય
- વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાત અને જાળવણી
- માનસિક આરોગ્ય
- એકમ-૪ : વસ્તી શિક્ષણ (પોલીસી)
- વસ્તી વિસ્ફોટનાં કારણો અને પગલાં
- રાષ્ટ્રીય કુટુંબ કલ્યાણ
- જાતીય શિક્ષણ અને જરૂરિયાત
- એકમ-૫ : સલામતી શિક્ષણ

સંદર્ભગ્રંથો

અજમેરસિંહ અને અન્ય, “શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન”, લુધિયાણા, કલ્યાણી પબ્લિકેશર્સ, ૨૦૦૪.

મિલર, ડેવિડ કે. એન્ડી.અર્બન એલન, “ફિટનેશ એ લાઈફ ટાઈમ કમીટમેન્ટ”, દિલ્હી : સુરજીત પબ્લિકેશન, ૧૯૮૨.

કુલ, દેવેન્દ્રસિંહ, “શરીર રચના ક્રિયાવિજ્ઞાન અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ” દિલ્હી : ફેન્ડઝ પબ્લિકેશન, ૧૯૯૮.

ચારુ, સપરા, યોગરાજ થાની, “સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ જ્ઞાનકોષ”, દિલ્હી : સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન, ૨૦૦૩.

વર્મા, કે. કે., “સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ”, દિલ્હી : ફેન્ડઝ પબ્લિકેશન.

પ્રજાપતિ, બી.એ., પંડ્યા અને મહેતા વિરુબેન, “માનવ શરીર અને વ્યાયમ” ગાંધીનગર : ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ. ૨૦૦૦.

સરવૈયા જી.ટી., “સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર”, ગાંધીનગર : ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ૨૦૦૧.

ભદ્ર, ગિરિશ આર., ભદ્ર પ્રદ્યુમન આર., “શરીર વિજ્ઞાન આરોગ્ય શાસ્ત્ર અને રમત વિજ્ઞાન,” અમદાવાદ : ધવલ

પ્રકાશન, ૨૦૦૬.

ભાગ – ૨ પ્રાયોગિક

- (૧) ખેલકૂદ : (કૌશલ્ય પ્રાવીણ્ય અને પંચકાર્ય)
રીલે દોડ (૪ X ૧૦૦ મીટર અને ૪ X ૪૦૦ મીટર)
પ્રસ્થાન, ટપ્પાબદલ પદ્ધતિ અને ફિનિશિંગ
ઊંચીકૂદ (પલાણ પદ્ધતિ અને ફોસ્બરી ફ્લોપ પદ્ધતિ) :
આગમન દોડ, પગઠેક, વાંસ પસાર, ઉત્તરાણ
જલદ ચાલ :
(૧) પગની સ્થિતિ (૨) શરીર વળાંક
ચક્રફેંક :
પક્કડ, પ્રારંભિક સ્થિતિ, ઓલા, ફિરકી, ફેંક
(૨) રમતો : (કૌશલ્ય પ્રાવીણ્ય, પંચકાર્ય અને રમત દેખાવ)
હેન્ડબોલ :
(૧) ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ, ઊંચું, નીચું
(૨) પાસિંગ: ચેસ્ટ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, રિસ્ટ પાસ, બાઉન્સ પાસ, પુશ પાસ
(૩) શૂટિંગ : જમ્પ શૂટ લોંગ, જમ્પ શૂટ હાઈ, ફાલ શૂટ, જમ્પ ફાલ શૂટ, લોંગ
શૂટ, સ્ટ્રેટ શર્ટ વીથ બ્લોકીંગ સ્ટેપ, સ્ટ્રેટ શોટ વીધાઉટ બ્લોકીંગ સ્ટેપ, ગોલકિપીંગ
બાસ્કેટબોલ :-
(૧) પાસિંગ : ટૂ હેન્ડ ચેસ્ટ પાસ, ટૂ હેન્ડ બાઉન્સ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, હૂક
પાસ, વન હેન્ડ બેઝબોલ પાસ, સાઈડ આર્મ પાસ, ટુ હેન્ડ રિસીવિંગ, વન હેન્ડ
રિસીવિંગ
(૨) ડ્રિબલીંગ : મધ્યમ ઊંચું, નીચું
(૩) શૂટિંગ : લેઅપ શોટ, જમ્પ શોટ, સેપ્ટ શોપ, ફ્રી થ્રો, અટકવું રિબાઉન્ડિંગ,
પિવોટિંગ
ટેનિસ :
રેકેટ પક્કડ, સ્ટાન્સ, વનહેન્ડ ફોરહેન્ડ સ્ટ્રોક, વનહેન્ડ બેક હેન્ડસ્ટ્રોક, ટુ હેન્ડ ફોરહેન્ડ
સ્ટ્રોક, ટુ હેન્ડ બેક હેન્ડ સ્ટ્રોક, લોબ સ્ટ્રોક, ડ્રોપ સ્ટ્રોક, સ્મેશ, જમ્પ સ્મેશ, ચોપ, ફૂટવર્ક
સર્વિસ :- સાઈડ આર્મ, ફ્રન્ટ સર્વિસ
સ્ટ્રોક :

ક્રિકેટ

(૧) બેટિંગ : ફોરવર્ડ ડિફેન્સિવ સ્ટ્રોક, બેકવર્ડ ડિફેન્સિવ સ્ટ્રોક.

(૨) બોલિંગ : ફાસ્ટ: ઈન સ્વિંગ, આઉટ સ્વિંગ (ગ્રિપ,રન અપ,બોલિંગ એક્શન, ફોલો થ્રો)

સ્પિન : લેગ સ્પિન, ઓફ સ્પિન (ગ્રિપ,રન અપ, બોલિંગ એક્શન, ફોલો થ્રો)

(૩) ફિલ્ડિંગ :

(૪) કેચિંગ :

(૫) થ્રોઈંગ :

(૩) વિશિષ્ટ રમત :

વ્યૂહરચના અને રમત દેખાવ

એમ.પી.એડ (શારીરિક શિક્ષણ પારંગત)

સત્ર - ૩

ભાગ - ૧

પેપર નંબર	વિષય	આંતરિક	બાહ્ય	કુલગુણ	ક્રેડિટ
FC-301	રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
CC-301	રમત મનોવિજ્ઞાન	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
CC-302	કસરતીય શરીર વિજ્ઞાન	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
EC-301	શારીરિક યોગ્યતા અને સુસ્થિત	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
EC-302	વ્યવસાયિક સજ્જતા અને અભ્યાસક્રમ રચના	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
	સૈદ્ધાંતિક આંતરિક બાહ્ય કુલ ગુણ	૧૬૦	૨૪૦	૪૦૦	૧૬
PRA- 301	પ્રાયોગિક	૧૨૦	૧૮૦	૩૦૦	૦૬
PRA- 302	રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન				૦૨
COMPL-301	ગ્રામજીવન પદયાત્રા				૦૨
COMPL-302	ઉદ્યોગ				૦૨
	સમૂહજીવન				૦૨

ભાગ - ૨

પ્રાયોગિક

જૂથ	પ્રવૃત્તિ	આંતરિક	બાહ્ય	કુલગુણ	ક્રેડિટ
૧.	ખેલક્રમ -સ્ટીપલ ચેજ,લંગડીફાળ ક્રમ,-બરછીકેક,- હથોડાકેક	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૨
૨.	રમતો (જે વિશિષ્ટ રમત પસંદ કરેલ હશે તેના સિવાઈની રમત પસંદ કરવી.) વોલીબોલ, નેટબોલ માંથી એક ફૂટબોલ, સોફ્ટ બોલ, હોકીમાંથી એક (કોઈપણ બે રમતોનું કૌશલ્ય પ્રાવિષ્ટ અને પંચકાર્ય)	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૨
૩.	વિશિષ્ટ રમત (સમગ્ર દેખાવ અને પંચકાર્ય)	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૨
	કુલ	૧૨૦	૧૮૦	૩૦૦	૦૬

પ્રાયોગિક આંતરિક બાહ્ય કુલ ગુણ ભાગ - ૧ + ભાગ - ૨ ૪૦૦ + ૩૦૦ = ૭૦૦

એમ.પી.એફ સત્ર-3

વિષય :- રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર

FC-301 – Sport Medicine

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

એકમ-૧ : રમત ચિકિત્સાનો અર્થ વ્યાખ્યા, ધ્યેય, હેતુઓ, આધુનિક ખ્યાલ અને અગત્યતા.

એકમ-૨ : (અ) રમતગમતમાં ઈજાઓ અને પ્રાથમિક સારવાર

ઘા, જખમ, છોલવું, સ્નાયું ખેચાણ, મચક, હાડકાનું ખસી જવું, ટેનિસ એલ્બો,

અસ્થિભંગ

(બ) ઈજાઓ થવાનાં કારણો, ઈજા રોકવાના ઉપાયો, પુનઃસ્થિતિ પ્રાપ્તિ અંગે પ્રાથમિક

સારવાર

એકમ-૩ : માલીશ અને ઉપચાર પદ્ધતિઓનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકારો અને મહત્વ

હાઈડ્રોથેરાપી, ઈલેક્ટ્રોથેરાપી, એક્સરસાઈઝ થેરાપી, કાયો થેરાપી અને થર્મોથેરાપી

એકમ-૪ : આહાર- સમતોલ આહારનો અર્થ, વ્યાખ્યા, આહારનાં ઘટકો, તેમજ ખેલાડીઓ માટે

આહારની અગત્યતા,

- જીવ શક્તિ ઉત્પાદકો (બાયોએનર્જેટિક), અર્થ, વ્યાખ્યા અને અગત્યતા

એકમ-૫ : કૃત્રિમ શક્તિવર્ધક દવાઓ (ડોપીંગ)

અર્થ, પ્રકારો, તેમજ રમતગમતના ધોરણ પર થતી અસરો

- ધૂમ્રપાન અને મદ્યપાનની રમતગમતના ધોરણ પર થતી અસરો.

- વર્લ્ડ એન્ટી ડોપીંગ એજન્સી દ્વારા પ્રતિબંધિત દવાઓ તેમજ તેના દ્વારા થતી આડઅસરો.

સંદર્ભગ્રંથો

કલાર્ક નેન્સી, “સ્પોર્ટ્સ ન્યુટ્રિશન ગાઈડબુક”, હ્યુમન કાઈનેટીક, લીઈઝયોર પ્રેસ, ચેમ્પેઈન, ૧૯૯૦.

ડ્રિસ્કેલ જુડી એ., “સ્પોર્ટ્સ ન્યુટ્રીશન” વોશિંગ્ટન, ડી.સી. ૨૦૦૦.

પાઠક જે.ડી., “પોષણ ઉદ્યોગ”, અમદાવાદ યુનિ. ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય, ૧૯૭૪.

પાન્ડે પી.કે., “નો હાઉ સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન”, જલંધર બુક માર્કેટ, ૧૯૮૯.

હેરિસ, માર્ક સ્લાઈડ વિલિયમ્સ, વિલિયમ્સ ડી સ્ટેનીશ એન્ડ લાઈમ જે.મીસેલ, “ઓક્સફર્ડ ટેક્સ બુક ઓફ સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન”, ન્યુયોર્ક, ઓક્સફોર્ડ યુનિ.પ્રેસ, ૧૯૯૬.

પટેલ હર્ષદ આઈ., ચનિયારા નવીનચંદ્ર જે. “રમત વિજ્ઞાન”, અમદાવાદ : અનડા પ્રકાશન, ૧૯૮૭.

સાવલિયા જમનાદાસ, સોની જતીનકુમાર, સાવલિયા જગદીશ, “રમતવિજ્ઞાન”, પાટણ : હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિ., ૨૦૦૬.

પટેલ મુકેશભાઈ જી., “રમત વિજ્ઞાન”, વિસનગર : ગુજરાત, ૨૦૦૫.

સિંહ વિજય, “શારીરિક શિક્ષા મેં ખેલ ચિકિત્સા”, ન્યુ દિલ્હી : ફેન્ડસ પબ્લિકેશન.

એમ.પી.એફ સત્ર-૩

વિષય :- રમત મનોવિજ્ઞાન

CC-301 – Sports Psychology

ક્રેડિટ-૪

કલાક-૬૦

- એકમ-૧ : શારીરિક શિક્ષણ અને રમત મનોવિજ્ઞાનનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને અગત્યતા
- એકમ-૨ : (અ) શીખવવાની પ્રક્રિયા, અર્થ, વ્યાખ્યા, સિદ્ધાંતો, નિયમો તથા તેનું અમલીકરણ
(બ) શિક્ષણ સંક્રમણનો અર્થ, વ્યાખ્યા પ્રકાર, સિદ્ધાંત અને અમલીકરણ
- એકમ-૩ : વૈયક્તિક ભિન્નતાનો અર્થ, વ્યાખ્યા પ્રકારો, અને કારણો
- શરીર પ્રકાર પ્રમાણે રમત પ્રવૃત્તિ, વૈયક્તિક ભિન્નતા, અને તેમના કૌશલ્ય શિક્ષણ અને રમત દેખાવ ઉપર પ્રભાવ
- એકમ-૪ : (અ) સંવર્ગનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકારો અને લક્ષણો
- રમત-ગમત સિદ્ધિ પ્રાપ્તિને અસર કરતા મનોવૈજ્ઞાનિક પરીબળો જેવાં કે ભારણ, ચિંતા, તનાવ અને આક્રમકતા
(બ) પ્રેરણાનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકારો, રમત-ગમતનાં પ્રેરણાની ગતિશીલતા અને પદ્ધતિઓ
- એકમ-૫ : (અ) વ્યક્તિત્વનો અર્થ, વ્યાખ્યા, વ્યક્તિત્વના આયામ, વ્યક્તિત્વ અને દેખાવ, શારીરિક શિક્ષણ અને રમતો દ્વારા વ્યક્તિત્વ વિકાસ.
(બ) સ્પર્ધાની માનોવિજ્ઞાન તૈયારી, વ્યાખ્યા, સિદ્ધાંત, ધ્યેય, મનોવૈજ્ઞાનિક તૈયારીઓ પ્રભાવિત કરતાં ઘટકો, ટૂંકાગાળાની મનોવૈજ્ઞાનિક તૈયારી, લાંબાગાળાની મનોવૈજ્ઞાનિક તૈયારી

સંદર્ભગ્રંથો

અજમેરસિંહ અને અન્ય, “શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન”, લુધિયાણા : કલ્યાણી પબ્લિશર્સ, ૨૦૦૪.

સિંગર, રિચાર્ડ એમ., “સાયકોલોજી ઈન સ્પોર્ટ્સ મેથડ્સ એન્ડ એપ્લિકેશન”, દિલ્હી : સુરજિત પબ્લિકેશન, ૧૯૬૨.

કમલેશ, એસ.એલ., “સાયકોલોજી ઈન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ”, ન્યુ દિલ્હી : મેટ્રોપોલિટન બુક કંપની, ૧૯૯૮.

કંવર, આર.સી., “શિક્ષા એવમ્ ક્રિડા મનોવિજ્ઞાન”, દાંતોલી, નાગપુર અમિત બ્રધર્સ પબ્લિકેશન,
૨૦૦૨.

કમલેશ મદન, “વ્યાયામ એવમ્ ક્રિડા મનોવિજ્ઞાન”, ન્યુ દિલ્હી : મેટ્રોપોલિટિક બુક કંપની, ૧૯૯૮.
પટેલ આત્મારામ, સોલંકી દેવેન્દ્રસિંહ, “રમત મનોવિજ્ઞાન”, અમદાવાદ :ભારત ઈન્સ્ટીટ્યુટ, ૧૯૯૭.
રવિન્દ્ર અંધારિયા અને અન્ય, “શૈક્ષણિક અને રમત મનોવિજ્ઞાન”, ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્ય પુસ્તક
મંડળ, ૨૦૦૨.

પાઠક પી.ડી., “શિક્ષા મનોવિજ્ઞાન” અમદાવાદ : યુનિ. ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય, ૧૯૯૧,
સમેરીન ચક્રવર્તી, “સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજી”, દિલ્હી : સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન, ૧૯૯૮.

પંચોરી એસ.કે., “સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજી”, કોમનવેલ્થ પબ્લિશર, ૧૯૯૮.

વિલિયમ્સ જેપન એમ., “એપ્લાઈડ સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજી”, કેલપોનિયા : લંડન ટોરેન્ટો, માયફિલ્ડ
પબ્લિશીંગ કંપની ,૧૯૯૩.

મોરીસ ટોની, સુમેરર્સ જેફ, “સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજી”, સેકન્ડ એડીશન, જહોન વેલી એન્ડ સન્સ
ઓલ્ટ્રોલીયા લીમીટેડ, ૨૦૦૪.

એમ.પી.એફ સત્ર-૩

વિષય :-કસરતીય શરીર વિજ્ઞાન

CC-302 – Exercise Physiology

ક્રેડિટ-૪

કલાક-૬૦

- એકમ-૧ : કસરતીય શરીર વિજ્ઞાનનો અર્થ, વ્યાખ્યા, અગત્યતા અને વ્યાપ.
- એકમ-૨ : સ્નાયુ, સ્નાયુના પ્રકારો અને સ્નાયુકોષના પ્રકારો
- ઐચ્છિક સ્નાયુઓના ગુણધર્મો, રચના, કાર્યો , સ્નાયુ કાર્યો માટે શક્તિ.
- સ્નાયુ સંકોચન દરમિયાન સ્નાયુમાં થતા ફેરફાર.
- એકમ-૩ : શરીરનાં વિવિધ તંત્રો રચના અને કાર્યો તથા તંત્રો પર થતી વ્યાયામની અસરો.
(સ્નાયુતંત્ર, રુધિરાભિસરણ તંત્ર, શ્વસનતંત્ર, ચેતાતંત્ર, પાચનતંત્ર)
- એકમ-૪ : સેકન્ડ વિન્ડ એન્ડ પ્રાણવાયુનું દેવું, ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ, કન્ડિશનિંગ થાક અને કુલીન ડાઉન.
- એકમ-૫ : મેદસ્વીતા અને આહાર

સંદર્ભગ્રંથ

ચામ્પે, પામેલા સી.એન્ડ હેરી રીચાર્ડ એ., “બાયોકેમેસ્ટ્રી”, ન્યુજર્સી : રાવેલ પબ્લિશર, હેમપ્ટોન, ૧૯૯૪.

ડ્રીસ્કેલ જુડી એ., “સ્પોર્ટ્સ ન્યુટ્રીશન”, લંડન : ન્યુયોર્ક વોશિંગ્ટન, ડી. સી., સી.આર.સી.પ્રેસ, બોકારેટોન, ૨૦૦૦

શર્મા આર.કે., “વ્યાયામ ક્રિયા વિજ્ઞાન એવમ્ ખેલ ચિકિત્સા શાસ્ત્ર”, નવી દિલ્હી :ક્રિડા સાહિત્ય પ્રકાશન, ૧૯૯૯.

સાવલિયા જમનાદાસ, સોની જતીનકુમાર, સાવલિયા જગદીશ, “રમતવિજ્ઞાન”, પાટણ : હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિ. ૨૦૦૬.

પટેલ હર્ષદભાઈ આઈ.,ચનિયારા નવીનચંદ્ર જે., “રમત વિજ્ઞાન” અમદાવાદ :અનડા પ્રકાશન,૧૯૮૭

પટેલ મુકેશભાઈ જી., “રમતવિજ્ઞાન”, વિસનગર, ગુજરાત ૨૦૦૫.

પટેલ હર્ષદભાઈ આઈ.,પરમાર ઉદાજી, “શારીરિક હલનચલન શાસ્ત્ર” અમદાવાદ અનડા બુક ડીપો.

પટેલ હર્ષદભાઈ આઈ., “કસરતીય શરીર વિજ્ઞાન”, અમદાવાદ, અનડા બુક ડિપો.,૧૯૯૪.

પટેલ કાંતિભાઈ રા., “શરીર હલનચલન શાસ્ત્ર”, ગાંધીનગર : રમા પ્રકાશન,૨૦૦૬.

પાંડે, પી. કે., “નો હાઉ સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન”, જલંધર : એ.પી. પબ્લિશર, ૧૯૮૯.

ફોક્સ, એડવર્ડ એલ., બોવર્સ રીચાર્ડ ડબલ્યુ. ફોસ મિલે એલ., “ધી ફિઝિયોલોજીકલ બેસીસ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ એથલેટિક્સ”, બ્રાઉન પબ્લિશર, લોવા, ૧૯૮૯.

બોવર્સ, રિચાર્ડ ડબલ્યુ. એન્ડ ફોક્લ એડવર્ડ એલ. “સ્પોર્ટ્સ ફિઝિયોલોજી”, બ્રાઉન પબ્લિશર, લોવા, ૧૯૯૨.

અજમેરસિંહ અને અન્ય, “શારીરિક શિક્ષણ તથા ઓલિમ્પિક અભિયાન”, લુધિયાણા : કલ્યાણી પબ્લિશર્સ, ૨૦૦૪.

ગૌરે, ક્રિસ્ટોફર જ્હોન, “ફિઝિયોલોજીકલ ટેસ્ટ ઈલાઈટ એથલેટ્સ” હ્યુમન કાઈનેટિક્સ, ઓસ્ટ્રેલિયા : સ્પોર્ટ્સ કમિશન, ૨૦૦૦.

વિષય :- શારીરિક યોગ્યતા અને સુસ્થિતિ

EC-301 – Physical Fitness and Welness

ક્રેડિટ-૪

કલાક-૬૦

- એકમ-૧ : - શારીરિક યોગ્યતાનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- શારીરિક યોગ્યતાની અગત્યતા
- શારીરિક યોગ્યતાના ફાયદાઓ
(શારીરિક અને માનસિક)
- એકમ-૨ : - શારીરિક યોગ્યતાનાં ઘટકો અને તેનું મૂલ્યાંકન
- સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત યોગ્યતા
- રમત કૌશલ્ય સંબંધિત યોગ્યતા
- એકમ-૩ : યોગ્યતાની પ્રવૃત્તિઓ
- એરોબિક ડાન્સ, પાણીની કસરતો, મગજની (માનસિક) તાલીમ, ચપળતા અને સમતોલન તાલીમ, આઈસોમેટ્રીક તલીમ, સાઇકલીંગ, સીડી ચઢ-ઉતર, ટ્રેડમિલ અન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ
- શારીરિક યોગ્યતા અને તણાવ વ્યવસ્થાપન.
- એકમ-૪ : - શારીરિક યોગ્યતાનો વિકાસ અને તેની જાળવણીનાં પગથિયાં
- શારીરિક યોગ્યતાને અસર કરતાં પરિબળો
- એકમ-૫ : - સુખાકારીનો અર્થ, વ્યાખ્યા
- સુખાકારીના ઘટકો
- વર્તુણકનો સુખાકારીમાં ફાળો
- સુખાકારીના ફાયદાઓ

સંદર્ભગ્રંથો

- એલન ડબલ્યુ. જેક્સન, “ફિઝિકલ એક્ટિવિટી ફોર હેલ્થ એન્ડ ફિટનેશ”, યુ.એસ.એ. : હ્યુમન કાઈનેટિક્સ, ૧૯૯૯.
જેરોલ્ડ એસ. ગ્રીનબર્ગ, “ફિઝિકલ ફિટનેશ એન્ડ વેલનેસ”, (ત્રીજી આવૃત્તિ), યુ.એસ.એ. હ્યુમન કાઈનેટિક્સ, ૨૦૦૪.
કિરટાણી, રીમા., “ફિઝિકલ ફિટનેશ”, દિલ્હી : ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, ૧૯૯૮.
ઉખલ, એ.કે., “ફિઝિકલ ફિટનેશ એન્ડ વેલનેશ”, દિલ્હી : ફેન્સ પબ્લિકેશન.
કાસુન્દ્રા પી.એમ., પટેલ કાન્તિભાઈ, “ફિઝિકલ ફિટનેશ અને વેલનેસ”, ગાંધીનગર : રમા પ્રકાશન, ૨૦૧૦.

વિષય :- વ્યાવસાયિક સુસજ્જતા અને અભ્યાસક્રમ રચના

EC-302 – Professional Preparation and Construction of Curriculam

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

- એકમ-૧ : શારીરિક શિક્ષણમાં શિક્ષણ, શિક્ષણનો વિકાસ તેમજ ભારતમાં રમતગમત અને શારીરિક શિક્ષણના વ્યાવસાયિક અભ્યાસક્રમો
- એકમ-૨ : વ્યવસાયિક નીતિમતા અથવા આચારસંહિતા તેમજ શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકની લાક્ષણિકતાઓ અને લાયકાતો.
- એકમ-૩ : શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક અભ્યાસક્રમોમાં સમાવિષ્ટ બાબતો તેમજ અભ્યાસક્રમ આયોજનના સિદ્ધાંતો તેમજ પ્રશ્ન આયોજનના સિદ્ધાંત
- એકમ-૪ : વિદ્યાર્થીઓની ઉંમર પ્રમાણેની લાક્ષણિકતાઓ અને પ્રવૃત્તિઓની પસંદગી.
- એકમ-૫ : શારીરિક શિક્ષણ અને રમત પ્રવૃત્તિઓ માટે શાળાઓ તેમજ વર્ગખંડના સમયપત્રકની રચના અને નિરીક્ષણની પદ્ધતિનો ખ્યાલ.

સંદર્ભગ્રંથો

જેમ્સ જોસ, “કરીક્યુલમ ડિઝાઇન ઇન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ” ન્યુ દિલ્હી : ફેન્ડસ પબ્લિકેશન.

જિંઝલર અરલે એફ, “A Way cut of Ethical Confusion” ન્યુદિલ્હી : ફેન્ડસ પબ્લિકેશન.

ગુપ્તા રાકેશ, “હેન્ડ બુક ઓફ રિસર્ચ ટ્રેનિંગ ઇન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ”, ન્યુ દિલ્હી : ફેન્ડસ પબ્લિકેશન.

વનાઈક અનીલ, “મેથડ ઇન ફિઝિકલ એજ્યુકેશન”, ન્યુ દિલ્હી : ફેન્ડસ પબ્લિકેશન.

એમ.પી.એફ સત્ર-૩

ભાગ-૨ પ્રાયોગિક

- (૧) ખેલફૂદ : (કૌશલ્ય પ્રાવીણ્ય અને પંચકાર્ય)
સ્ટ્રીપલ ચેઈઝ : પ્રસ્થાન, દોડકદમો, વિઘ્નપસાર, વોટર જમ્પ પસાર
લંગડીફાળ ફૂદ : આગમન દોડ, લંગડી, ફાળ, ફૂદ, ઉતરણ
બરછી ફેંક : પકડ (અમેરિકન, હંગેરીયન અને ફિનીશ), આગમન દોડ, ફેંક, પગ બદલ
હથોડા ફેંક : પકડ, ઊભણી, ઝોલા, પગની ક્રિયા, ફીરકી, ફેંક, પગબદલ
- (૨) રમતો : (કૌશલ્ય પ્રાવીણ્ય, પંચકાર્ય અને રમત દેખાવ)
વોલીબોલ : (કૌશલ્યો)
સર્વિસ : અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ, સાઈડ આર્મ સર્વિસ, ટેનિસ સર્વિસ
પાસિંગ : અન્ડર હેન્ડ પાસ, ઓવર હેન્ડ પાસ, જમ્પ એન્ડ ઓવર હેડ પાસ.
સ્મેસ : સીધા હાથે, રાઉન્ડ આર્મ, ટેપશોટ
બ્લોકિંગ : વ્યક્તિગત અને સામૂહિક
નેટ રીકવરી
ફૂડબોલ : (કૌશલ્યો)
પાસિંગ, ટ્રેપિંગ, ડ્રિબ્લિંગ, કિકિંગ, ગોલક્રિપિંગ, થ્રો-ઈન, હેડિંગ
સોફ્ટ બોલ :
(૧) પીચિંગ (૨) કેચિંગ (૩) હિટિંગ (૪) બન્ટિંગ (૫) થ્રોઈંગ (૬) ફિલ્ડિંગ, (૭) બેઝ
રનિંગ
હોકી : (કૌશલ્યો)
પક્કડ, હિટિંગ, સ્પેલિંગ, ડ્રિબલિંગ, પુશ, ક્લિક, સ્કુપ, ટોચિંગ, રીવર્સ હીટ, કોર્નર, પેનલ્ટી
કોર્નર, હીટઈન પુશ ઈન, પેનલ્ટી સ્ટ્રોક
નેટબોલ :

એમ.પી.એડ (શારીરિક શિક્ષણ પારંગત)

સત્ર-૪

ભાગ-૧

પેપર નંબર	વિષય	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ ગુણ	કેડિટ
FC-401	રમત સંચાલન	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
CC-401	રમત તાલીમના વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
CC-402	શા.શિ.નાં મૂલ્યો અને ગાંધીવિચાર	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
	સૈદ્ધાંતિક આંતરિક બાહ્ય કુલ ગુણ	૧૨૦	૧૮૦	૩૦૦	૧૨
PRA- 401	પ્રાયોગિક	૧૬૦	૨૪૦	૪૦૦	૦૬
PRA- 402	રમત સજ્જતા, સ્પર્ધા અને વ્યવસ્થાપન				૦૨

ભાગ - ૨

પ્રાયોગિક

જૂથ	પ્રવૃત્તિ	આંતરિક	બાહ્ય	કુલ ગુણ	કેડિટ
૧.	લઘુશોધ નિબંધ	૪૦	૬૦	૧૦૦	૦૪
૨.	વિશિષ્ટ રમત કોચિંગ લેશન (આંતરિક-૨) કોચિંગ લેશન (બાહ્ય -૧) વિશિષ્ટ રમત રેકર્ડ બુક	૪૦ ૨૦	૬૦ ૩૦	૧૦૦ ૫૦	૦૨
૩.	ખેલફૂલ કોચિંગ લેશન (આંતરિક - ૨) - ખેલફૂલ કોચિંગ લેશન (બાહ્ય - ૧) ખેલફૂલ ક્ષમતાઆંક (૧૦૦ મી., ૮૦૦ મી.દોડ, લાંબીફૂલ, ઉંચીફૂલ, ગોળાફૂલ)	૪૦ ૨૦	૬૦ ૩૦	૧૦૦ ૫૦	૦૨ -
	કુલ	૧૬૦	૨૪૦	૪૦૦	૦૮

પ્રાયોગિક આંતરિક બાહ્ય કુલ ગુણ

ભાગ - ૧ + ભાગ - ૨

૩૦૦ + ૪૦૦ = ૭૦૦

એમ.પી.એફ સત્ર-૪

વિષય : રમત સંચાલન

FC-401 – Sports Management

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

- એકમ-૧ : રમત સંચાલનનો અર્થ, વ્યાખ્યા, સિદ્ધાંતો, મહત્વ અને કાર્યો
- એકમ-૨ : વ્યવસ્થાતંત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યા, રમત મંડળોનું વ્યવસ્થાતંત્ર અને તેમનાં કાર્યો.
(સ્કૂલ, કોલેજ, યુનિ. અને સરકાર)
- એકમ-૩ : આંતરગૃહ અને બાહ્યગૃહ સ્પર્ધાઓનું સંચાલન
- એકમ-૪ : રમતગમત સુવિધાઓ, સાધનો, નાણાં, (બજેટ) અને કર્મચારીઓનું સંચાલન.
- એકમ-૫ : શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં પ્રચાર માધ્યમો, વિદ્યાર્થી શિક્ષણ આંતર-પ્રક્રિયા અને સંબંધ.

સંદર્ભગ્રંથો

રોય એસ.એસ., “સ્પોર્ટ્સ મેનેજમેન્ટ”, ન્યુ દિલ્હી : ફેન્ડસ પબ્લિકેશન.

નંદા એસ. એમ., “સ્પોર્ટ્સ મેનેજમેન્ટ”, ન્યુ દિલ્હી : ફેન્ડસ પબ્લિકેશન, ન્યુ દિલ્હી.

મોર્ગન ડી.જે., “સ્પોર્ટ્સ માર્કેટીંગ”, ન્યુ દિલ્હી : ફેન્ડસ પબ્લિકેશન, ન્યુ દિલ્હી.

વિષય : રમત તાલીમના વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો

CC-401 - Scientific Principle of Sports Training

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

- એકમ-૧ : રમત તાલીમ
અનુકૂલન : તાલીમ અને કોચીંગની પરિભાષા, રમત તાલીમનો ઉદ્દેશ, કાર્યો વિશેષતાઓ અને સિદ્ધાંતો.
- એકમ-૨ : તાલીમ ભાર : તાલીમ ભારનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકાર અને સિદ્ધાંતો, અધિક ભારની પરિભાષા, કારણ, લક્ષણ અને સિદ્ધાંતભાર અને અનુકૂલન સંબંધ.
- એકમ-૩ : શારીરિક લાક્ષણિકતાઓનાં ઘટકો / પાસાંઓ માટે તાલીમ :
બળ, સહનશક્તિ, ઝડપ, નમનીયતા, ગતિ સુમેળ, પ્રસ્તાવના, પરિભાષા, સ્વરૂપ, વિશેષતા અને વિકાસ માટે તાલીમ પદ્ધતિ.
- એકમ-૪ : તકનીક ટ્રેનીંગ યુક્તિ ટ્રેનીંગ (યુક્તિ પ્રયુક્તિ જ્ઞાન), પરિભાષા વિશેષતાઓ તકનીક તાલીમ પદ્ધતિઓ ભૂલોનું કારણ અને સુધાર, યુક્તિ-પ્રયુક્તિ તાલીમની પદ્ધતિ અને સિદ્ધાંત.
- એકમ-૫ : તાલીમ યોજના નિર્માણ અને સંગઠન, તાલીમ યોજના નિર્માણનું મહત્વ, સિદ્ધાંત, અવધિકાલીનતા અને તેના પ્રકાર

સંદર્ભગ્રંથો

- શર્મા, આર. કે, “ખેલ ટ્રેનીંગ કે વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત”, નવી દિલ્હી : ક્રિડા સાહિત્ય પ્રકાશન, ૨૦૦૦,
પટેલ, કાંતિભાઈ આર. “રમત તાલીમના વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો”, ગાંધીનગર રમા પ્રકાશ, ૨૦૦૧.
સિંગ, હરદયાલ, “સાયન્સ ઓફ સ્પોર્ટ્સ ટ્રેનીંગ”, ન્યુ દિલ્હી : ડી.એ.વી. પબ્લિકેશન, ૧૯૯૧.
બીલ ફોરન, “હાઈ પર્ફોર્મન્સ સ્પોર્ટ્સ ટેનીંગ સ્પોર્ટ્સ” યુ.એસ.એ. : હ્યુમન કાઈનેટિક્સ
પબ્લિકેશન, ૨૦૦૧.
ટુડોર ઓ. બોમ્પા, “પિરિયોડાઇઝેશન ટ્રેનીંગ સ્પોર્ટ્સ” યુ.એસ.એ. : હ્યુમન કાઈનેટિક્સ
પબ્લિકેશન, ૧૯૯૯.
ડીક્ક, ફ્રન્ક ડબલ્યુ., “સ્પોર્ટ્સ પિન્સીપાલ”, લંડન : લીટ્યુશ બુક, ૧૯૮૦.
ટુડોર ઓ.બોમ્પા, “પિરિયોડાઇઝેશન”, એસ.એ.એ. : હ્યુમન કાઈનેટિક્સ પબ્લિકેશન, ૧૯૯૯.

વિષય :- શારીરિક શિક્ષણનાં મૂલ્યો અને ગાંધીવિચાર

Values of Physical Education and Gandhian Thought

ક્રેડિટ-4

કલાક-60

એકમ-૧

એકાદશ વ્રતો

- વ્રત એટલે શું ? વ્રતોનું મહત્વ.
- નૂતન સમાજ રચના માટે નીચેનાં વ્રતોનું આજના સંદર્ભમાં મહત્વ.
(૧) સત્યા, (૨) અહિંસા, (૩) બ્રહ્મચર્ય, (૪) અસ્વાદ, (૫) અસત્ય (૬) અપરિગ્રહ,
(૭) અભય, (૮) શરીર શ્રમ, (૯) અસ્પૃશ્યતા નિવારણ (૧૦) સર્વધર્મ સમભાવ,
(૧૧) સ્વદેશી.

એકમ-૨ :

રચનાત્મક કાર્યક્રમોનું આજના સંદર્ભમાં મહત્વ.

- અઢાર રચનાત્મક કાર્યક્રમોનું મહત્વ.
- સ્વરાજ ઈમારતની દિવાલો
(૧) કોમી એકતા, (૨) અસ્પૃશ્યતા નિવારણ, (૩) દારૂબંધી (૪) ખાદી.
- નીચેની રચનાત્મક કાર્યક્રમોની અગત્યતા.
(૧) ગ્રામોદ્યોગ (૨) ગ્રામ સફાઈ (૩) નઈ તાલીમ (૪) પૌઢ શિક્ષણ, (૫) સ્ત્રી
ઉન્નતિ, (૬) આરોગ્ય શિક્ષણ (૭) માતૃભાષા, (૮) રાષ્ટ્રભાષા, (૯) આર્થિક
સમાનતા, (૧૦) કિસાનો, (૧૧) મજૂરો, (૧૨) આદિવાસીઓ, (૧૩) રક્તપિતના
દર્દીઓ, (૧૪) વિદ્યાર્થીઓ

એકમ-૩ :

ગાંધી અને અન્ય વિચારકોનું ધર્મ ચિંતન.

- ધાર્મિક કેળવણી શા માટે ?
- ધર્મ એટલે શું ?
(૧) ગુરુદેવ રવીન્દ્રનાથ ટાગોર, (૨) સ્વામિ વિવેકાનંદ (૩) ગાંધીજી,
(૪) મહર્ષિ અરવિંદ, (૫) ડો. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણન

એકમ-૪ :

જીવનલક્ષી મૂલ્યો અને શારીરિક શિક્ષણ

- મૂલ્યોનો અર્થ વ્યાખ્યા.
- મૂલ્યના પ્રકારો
- મૂલ્યો અને શારીરિક શિક્ષણ.,

કાન્તિશાહ, હિંદ સ્વરાજ એક અધ્યયન, વડોદરા: ભુમિપુત્ર ગુજરાતયાત્રા વડોદરા, જાન્યુઆરી 2007.

કિશોરલાલ મશરૂવાલા, સમૂળી કાન્તિ અને બીજા લેખો, અમદાવાદ: નવજીવન પ્રકાશન મંદિર, અમદાવાદ, 1969

મહેન્દ્ર મેઘાણી, ગાંધી-ગંગા ભાગ-1 ભાવનગર: લોક મિલાપ ટ્રસ્ટ, જાન્યુઆરી, 2007.

મહાત્માગાંધી, મેરે સપનોકા ભારત વારાણસી: સર્વ સેવા સંઘ રાજઘાટ વારાણસી, 2007.

મહાત્મા ગાંધી, આપણે સૌ એક પિતાના સંતાન, અમદાવાદ: નવજીવન પ્રકાશન મંદિર, અમદાવાદ 1969.

દશરથલાલ શાહ, ગાંધીજીના એકાદશ વ્રત વારાણસી: સર્વસેવા સંઘ પ્રકાશન, રાજઘાટ વારાણસી નવેમ્બર 2002

ગાંધીજી, આરોગ્યની ચાવી, અમદાવાદ: નવજીવન પ્રકાશન મંદિર અમદાવાદ 2004.

ગાંધીજી, આત્મકથા

ગાંધીજી, એકાદશવ્રતો

ગાંધીજી, રચનાત્મક કાર્યક્રમો

બબલભાઈ મહેતા, આચારની કેળવણી (સમૂહજીવનનો આચાર)

જોષી હરિપ્રસાદ, શૈક્ષણિક તત્વજ્ઞાન, રાજકોટ: પ્રથમ આવૃત્તિ, સૌરાષ્ટ્ર યુનિ. રાજકોટ, 2000. છઠ્ઠી આવૃત્તિ, શિક્ષણ દર્શન

શાહ ગુણવંત દેસાઈ ધનવંત, અમદાવાદ બી. એસ. શાહ પ્રકાશન, પાનકોર નાકા અમદાવાદ, 2004.

એમ.પી.એડ સત્ર-૪
ભાગ – ૨ પ્રાયોગિક

- (૧) લઘુશોધ નિબંધ :
પ્રસ્તાવિક રૂપરેખા, લઘુ શોધનિબંધ કાર્ય, ટૂંકસાર, મૌખિક પરીક્ષા,
- (૨) વિશિષ્ટ રમત રેકોર્ડ બુક : રમતનો ઉદભવ અને વિકાસ, મેદાન રચના, અંકન અને સાધન સુવિધા, રમતનાં કૌશલ્યો, નિયમો, યુક્તિ- પ્રયુક્તિ, વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો, શિલ્ડ અને ટ્રોફીઓ પંચો : ફરજો અને જવાબદારી, ગુણપત્રક, સંજ્ઞાઓ, ગણવેશ.
- (૩) ખેલફૂલ કોચિંગ લેશન : આંતરિક-૨, બાહ્ય-૧.
ખેલફૂલ ક્ષમતા આંક : (૧૦૦ મી.દોડ, લાંબી ફૂલ, ઊંચી ફૂલ, ગોળાફેંક)
- (૪) વિશિષ્ટ રમત કોચિંગ લેશન : આંતરિક-૨, બાહ્ય-૧.