

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

- 1. General Knowledge of Physical Education of secondary and senior secondary standards: 60 Marks**
- Physical Education: Meaning, Aims, objectives, Scope, Need and Importance.
 - Misconceptions about Physical Education.
 - Biological Foundation: Heredity and Environment, Chronological, Anatomical, Physiological and Mental ages. Body types/Classification, Second wind, Oxygen-debt and kinesthetic sense.
 - Psychological foundation: Learning, Personality, Instinct, Emotions, Motives and Motivation.
 - Sociological Foundation: Traditions, Leadership, Group dynamics, Socialization and Social interaction.
 - Philosophical Foundation: Idealism, Pragmatism, Naturalism and Realism.
 - Physical Fitness: Warming up, limbering down, aerobic and anaerobic activities, calisthenics and Rhythmic exercises.
 - Exercise programme for the development of the following parts of the body: Chest, Abdomen, Back, Neck, Arm, shoulder, Thigh and Calf.
 - Physical and Health related fitness test.
 - Games and Sports as cultural heritage.
 - Kinesiology: History, aims, objectives and role in Physical Education and Sports.
 - Law of Motion, Lever, Force, Center of Gravity, Equilibrium and their relationship with sports.
 - Common Postural Deviations/deformities.
 - Therapeutic Modalities in Rehabilitations.
 - Sports Massage: History, Approach, Effect and Types of Massage Manipulations.
 - Prevention and First Aid for Common Sports Injuries.
- 2. General Knowledge of sports, Physical Education and its current affairs: 40 Marks**
- Games/Sports: Athletics, Basketball, Badminton, Chess, Cricket, Football, Gymnastic, Handball, Hockey, Judo, Kabaddi, Kho-Kho, Lawn Tennis, Swimming/Diving, Table Tennis, Volleyball and Wrestling.
- History of above Games / Sports.
 - Latest general rules of above Games / Sports.
 - Measurement of play fields and specifications of sports equipment of above Game / Sports.
 - Fundamental Skills of above Games / Sports.
 - Related sports terminologies of above Games / Sports.
 - Proper sports gear of above Games / Sports.
 - Important tournaments and venues
 - Sports Personalities
 - Sports Awards
 - Sports associations or federations.
 - Modern Olympic Games: I.O.C, Start of Olympics, Olympiad, Objectives, Motto, Olympic Charter, Olympic venue, Olympic Flag/Ring, Olympic Mascot, Olympic oath, Olympic Flame/torch, Medals, Opening and Closing ceremonies.
- 3. Theories, Definitions and History of Physical Education: 20 Marks**
- Definitions and principles of Physical Education.
 - Physical education in the city/states of Greece and other countries.
 - Physical education in ancient India: Vedic period, Epic period and Medieval period.
 - Survey of Modern Physical Education in India: Pre and post independence period.
 - Contribution to the growth of physical education by leaders and movements of following:
Leaders: B.P.De Coubertin, Johan Basedow, Guts Muths, H.C.Buck, G.D.Sondhi, Dr.P.M.Josheph, Prof.D.G.Wakharkar ,Prof.Karan Singh and Prof.Ajmer Singh.
Movements: Turnverein Movement, Philanthropium movement, Spartakiad ,Y.M.C.A and Akharas.

4. **Education and Games Psychology:** **20 Marks**
- Psychology: Meaning, Definitions, Nature, Branches and Scope.
 - Importance of Psychology in Education with special reference to Physical Education.
 - Growth and Development,
 - Sports Psychology: Meaning, Definitions and Nature.
 - Psycho-physical unity.
 - Individual differences.
 - Transfer of training.
5. **Methods, Supervision and Organizations of Physical Education:** **20 Marks**
- Types of teaching methods, principles of teaching, presentation technique, principles of class management.
 - Lesson planning: types of lesson, objectives and parts of lessons.
 - Teaching Aids.
 - Guiding principles, essential features, techniques and qualities of supervision.
 - Organization and conduct of competitions and tournaments: knock-out, league, combination and challenge or perennial type tournament.
 - Public relation: meaning, importance in physical education and sports.
6. **Theories of Training and Decisions:** **20 Marks**
- Sports training: Principles, Characteristics and methods.
 - Training load and Periodization.
 - Motor abilities: Meaning, Types, Principles and methods of developing.
 - Coaching: Meaning, Techniques, tactics and Lead-up games activities.
 - Officiating: Meaning, Importance and Principles.
 - Qualities, qualifications & responsibilities of a good official.
7. **Science of Basic Physical Anatomy, its Functions and Health Education:** **40 Marks**
- Anatomy: Meaning, concept, need and importance in physical education & sports.
 - Cell, tissue, organ and organ system.
 - Bones and Joints: Definition, Classification and Terminology of movement around joints.
 - Muscles: Structure and Functional Classification, General Characteristics (Properties)
 - Exercise Physiology: Meaning, need and importance in physical education & sports. Effects of exercise on muscular system, circulatory system and respiratory system.
 - Health: Dimensions, Ecology, Spectrum, Determinants and Positive health, Hygiene, community health and aspects of school health services.
 - Health education: concept, objectives, importance and principles.
 - Food, nutrition, balance diet and diet according to sports activities.
 - Health problems.
 - Diseases: Communicable, non-communicable and hereditary.
8. **Entertainment, Camp and Yoga:** **40 Marks**
- Recreation: Definition, Types, Scope, Significance, Philosophy and Objectives.
 - Theories of play.
 - Organization and administration: Agencies offering recreation, facilities, equipments and their maintenance.
 - Types of recreational activities.
 - Camping: Scope, significance and Types of camps, Selection and Layout of camp sites, Organization and administration of camps.
 - Yoga: Meaning, Types, Stages, Scope, Objective, Significance and yogic kriyas.
 - Pranayama.
 - Asanas and its Advantage: Ardha matsyendrasana, Bhujangasana, Chakrasana, Dhanurasana, Halasana, Mayurasana, Paschimotanasana, Padmasana, Shalabhasana, Sarvangasana, Savasana, Sukhasana, Tadasana and Vajrasana.

Pattern of Question Paper:

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

1. The question paper will carry maximum **260 marks**.
2. Duration of question paper will be **Two hour 30 minutes**.
3. The question paper will carry **130 questions of multiple choices**.
4. All questions carry equal marks.
5. There will be **Negative Marking**

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

1. माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा का सामान्य ज्ञान : 60 अंक
- शारीरिक शिक्षा: अर्थ, लक्ष्य, उद्देश्य, क्षेत्र, आवश्यकता एवं महत्व।
 - शारीरिक शिक्षा की भ्रांतियों।
 - जैविक आधार: वंशानुक्रम एवं वातावरण, कालानुक्रमिक, शरीर रचनात्मक, शरीर क्रियात्मक एवं मानसिक आयु, शरीर के प्रकार/वर्गीकरण, द्वितीयक वायु, ऑक्सीजन ऋण एवं क्रिया बोध।
 - मनोविज्ञान आधार: अधिगम, व्यक्तित्व, प्रवृत्ति, संवेग, प्रेरक एवं अभिप्रेरणा।
 - समाजशास्त्र आधार: परम्पराएँ, नेतृत्व, समूह गतिशीलता, सामाजीकरण एवं सामाजिक परस्पर सम्बन्ध।
 - दार्शनिक आधार : आदर्शवाद, प्रयोजनवाद, प्रकृतिवाद एवं यथार्थवाद।
 - शारीरिक दक्षता: गर्मांना (वार्मिंग अप) शीतलीकरण (लिम्बरिंग डाउन), ऑक्सीकृत एवं अनाक्सीकृत क्रियाएँ, केलस्थेनिक एवं लयात्मक व्यायाम।
 - शरीर के विभिन्न भागों की मांसपेशियों को विकसित करने वाले व्यायाम:— छाती, पेट, पीठ, गर्दन, भुजाएँ, कन्धे, जाँघ और पिंडली।
 - शारीरिक एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी दक्षता परिक्षण।
 - खेल—कूद एक सांस्कृतिक धरोहर।
 - अंग संचालन विज्ञान(गति विज्ञान): इतिहास, लक्ष्य, उद्देश्य एवं शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में भूमिका।
 - गति के नियम, उत्तोलक, बल, गुरुत्वाकर्षण केन्द्र एवं सन्तुलन का खेलों में सम्बन्ध।
 - सामान्य आसन विरूपता/विकृति।
 - पुर्नस्थापना में उपचारिक विधियाँ।
 - खेल मालिश: इतिहास, उपागम, प्रभाव एवं मालिश के प्रकार।
 - सामान्य खेल चोटों की सुरक्षा एवं प्राथमिक चिकित्सा।
2. शारीरिक शिक्षा, खेलो एवं वर्तमान मामलों का सामान्य ज्ञान : 40 अंक
- खेल: एथलेटिक्स, बास्केटबॉल, बेडमिंटन, शतरज, क्रिकेट, फुटबॉल, जिम्नास्टिक, हेण्डबॉल, हॉकी, जूडो, कबड्डी, खो-खो, टेनिस, तैराकी(गोताखोरी), टेबिल-टेनिस, वॉलीबाल एवं कुश्ती।
- उपरोक्त खेलो का इतिहास।
 - उपरोक्त खेलों के सामान्य नियम।
 - उपरोक्त खेल मैदानों का मापन और खेल उपकरणों की विशिष्टताएं।
 - उपरोक्त खेलों के मूलभूत कौशल।
 - उपरोक्त सम्बन्धित खेल शब्दावली।
 - उपरोक्त खेलों के साजो समान।
 - महत्वपूर्ण प्रतियोगिताएं एवं प्रतियोगिता स्थल।
 - खेल व्यक्तित्व।
 - खेल पुरस्कार।

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

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

- शारीरिक शिक्षा की परिभाषाएं एवं सिद्धान्त ।
- अन्य देशों एवं यूनान के राज्यों में शारीरिक शिक्षा ।
- प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा: वैदिक काल, महाकाव्य काल एवं मध्यकाल ।
- भारत में शारीरिक शिक्षा का सर्वेक्षण: स्वतन्त्रता पूर्व एवं पश्चात् ।
- शारीरिक शिक्षा के विकास में नेताओं एवं आन्दोलनों का योगदान:
नेता: बी.पी.डी.कुबरटिन, जोहन बेसर्डोऊ, गटस मथ्स, एच.सी. बक, जी.डी सोंधी, डॉ.पी.एम.जोसफ, प्रो.डी.जी. वकहारकर, प्रो.करण सिंह एवं प्रो.अजमेर सिंह ।
आन्दोलन :टर्नवेरिन, फिलोनर्थोपियम, स्पाटाकियाड, वाई.एम.सी.ए. और अखाड़ा ।

4. शिक्षा एवं खेल मनोविज्ञान: 20 अंक

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

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

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

6. प्रशिक्षण एवं निर्णयन के सिद्धान्त : 20 अंक

- खेल प्रशिक्षण: सिद्धान्त, विशेषताएँ एवं विधियाँ ।
- प्रशिक्षण भार एवं प्रशिक्षणकाल ।
- गामक योग्यता का अर्थ, प्रकार, सिद्धान्त एवं विकसित करने की विधियाँ ।
- अधिशिक्षा: अर्थ, तकनीक एवं युक्तियाँ एवं लीडअप गतिविधियाँ ।
- निर्णयन का अर्थ, महत्व एवं सिद्धान्त ।
- अच्छे निर्णायक के गुण, योग्यता एवं जिम्मेदारियाँ ।

7. मूलभूत शरीर रचना विज्ञान, कार्य एवं स्वास्थ्य शिक्षा: 40 अंक

- शरीर रचना (शारीरिकी): अर्थ व अवधारणा, शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में आवश्यकता एवं महत्व ।

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

8. मनोरंजन, शिविर एवं योग :

40 अंक

- मनोरंजन: परिभाषा, प्रकार, क्षेत्र, महत्व, दर्शन एवं उद्देश्य।
- खेल (प्लै) के सिद्धान्त।
- संगठन एवं प्रशासन: मनोरंजन ऐजेन्सियों, सुविधायें, उपकरण एवं उनका रख-रखाव।
- मनोरंजनात्मक क्रियाओं के प्रकार।
- शिविर: क्षेत्र, महत्व एवं प्रकार, शिविर स्थल चयन व अभिन्यास, शिविर का आयोजन एवं प्रशासन।
- योग: अर्थ, प्रकार, अवस्थाएँ, क्षेत्र, उद्देश्य, महत्व एवं यौगिक क्रियाएँ।
- प्राणायाम।
- आसन एवं उनके लाभ: अर्ध मत्स्येन्द्रसन, भुजुंगासन, चक्रासन, धनुरासन, हलासन, मयूरासन, पश्चिमोतानासन, पद्मासन, शलभासन, सर्वांगासन, शवासन, सुखासन, ताड़ासन एवं वज्रासन।

Pattern of Question Paper:

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

1. The question paper will carry maximum **260 marks**.
2. Duration of question paper will be **Two hour 30 minutes**.
3. The question paper will carry **130 questions of multiple choices**.
4. All questions carry equal marks.
5. There will be **Negative Marking**