

VEER NARMAD SOUTH GUJARAT UNIVERSITY, SURAT

Syllabus  
for  
Bachelor of Physical  
Education  
3 Years Degree Course  
Semester 1 & 2  
Credit System

With effect from Year 2011-2012

**બી.પી.ઈ.**  
**સેમેસ્ટર - ૧**  
**ભાગ-૧ સૈધાંતિક /જ્ઞાનાત્મક((Theory)**

અનુક્રમ	વિષય: કોર કોર્સ	અઠવાડીક તાસ	કલાક	ક્રેડીટ
પેપર : ૧	શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૨	સામાન્ય વિજ્ઞાન	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૩	રમતગમતના સિધ્ધાંતો-૧	૦૩	૪૫	૩

**ફાઉન્ડેશન કોર્સ (ગમે તે એક)**

પેપર : ૪.૧	ગુજરાતી	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૪.૨	પર્યાવરણનો અભ્યાસ			
<b>ભાગ- ૨ પ્રાયોગિક (મેદાની પ્રવૃત્તિ)(Field Activity)</b>				
જૂથ : ૧	ખેલકૂદ, સ્વીમીંગ, જીમ્નાસ્ટીક્સ	૦૬	૯૦	૩
જૂથ : ૨	કબડડી, વોલીબોલ, ટેબલ ટેનીસ, અને બાસ્કેટબોલ	૧૨	૧૮૦	૬
જૂથ : ૩	સાધન વ્યાયામ (ડમ્બેલ્સ, વોન્ડ, જોડી) વેઈટ ટ્રેનીંગ, જૂડો, યોગા	૦૬	૯૦	૩
	કુલ			૨૪

**બી.પી.ઈ.**  
**સેમેસ્ટર - ૨**  
**ભાગ-૧ સૈધ્ધાંતિક /જ્ઞાનાત્મક((Theory)**

અનુક્રમ	વિષય: કોર કોર્સ	અઠવાડીક તાસ	કલાક	ક્રેડીટ
પેપર : ૫	શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિધ્ધાંતો	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૬	શરીર રચના શાસ્ત્ર અને પ્રાથમિક સારવાર	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૭	રમતગમતના સિધ્ધાંતો-૨	૦૩	૪૫	૩

**ફાઉન્ડેશન કોર્સ (ગમે તે એક)**

પેપર : ૮.૧	અંગ્રેજી	૦૩	૪૫	૩
પેપર : ૮.૨	વસ્તી શિક્ષણ			
<b>ભાગ- ૨ પ્રાયોગિક (મેદાની પ્રવૃત્તિ)(Field Activity)</b>				
જૂથ : ૪	ખેલકૂદ, સ્વીમીંગ, જીમ્નાસ્ટીક્સ	૦૬	૯૦	૩
જૂથ : ૫	ખો-ખો, હેન્ડબોલ, બેડમીન્ટન, હોકી	૧૨	૧૮૦	૬
જૂથ : ૬	સાધન વ્યાયામ (લાઠી, લેઝિમ, માસ.પી.ટી.) કુસ્તી, યોગા,	૦૬	૯૦	૩
	કુલ			૨૪

**બી..પી.ઈ.**  
**સેમેસ્ટર - ૧**  
**ભાગ-૧ સૈધ્ધાંતિક /જ્ઞાનાત્મક((Theory)**  
**પરીક્ષા ગુણાંકન**

		આંતરિક ગુણ	બાહ્ય ગુણ
પેપર : ૧	શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો	૩૦	૭૦
પેપર : ૨	સામાન્ય વિજ્ઞાન	૩૦	૭૦
પેપર : ૩	રમતગમતના સિધ્ધાંતો-૧	૩૦	૭૦

ફાઉન્ડેશન કોર્સ (ગમે તે એક)

પેપર : ૪.૧	ગુજરાતી	૩૦	૭૦
પેપર : ૪.૨	પર્યાવરણનો અભ્યાસ		
સૈધ્ધાંતિક આંતરિક તેમજ બાહ્ય ગુણ		૧૨૦	૨૮૦
કુલ ગુણ			૪૦૦
<u>ભાગ- ૨ પ્રાયોગિક (મેદાની પ્રવૃત્તિ)(Field Activity)</u>			
જૂથ : ૧	ખેલકૂદ, સ્વીમીંગ, જીમ્નાસ્ટીક્સ		૬૦
જૂથ : ૨	કબડડી, વોલીબોલ, ટેબલ ટેનીસ, અને બાસ્કેટબોલ		૮૦
જૂથ : ૩	સાધન વ્યાયામ (ડમ્બેલ્સ, વોન્ડ, જોડી) વેઈટ ટ્રેનીંગ, જૂડો, યોગા,		૬૦
કુલ ગુણ			૨૦૦
<u>સેમેસ્ટર : ૧</u>		સૈધ્ધાંતિક	પ્રાયોગિક પ્રવૃત્તિ
ગુણ		૪૦૦	૨૦૦
કુલ ગુણ		૬૦૦	

**બી.પી.ઈ.**  
**સેમેસ્ટર-૨**  
**ભાગ-૧ સૈધ્ધાંતિક /જ્ઞાનાત્મક((Theory)**  
**પરીક્ષા ગુણાંકન**

		આંતરિક ગુણ	બાહ્ય ગુણ
પેપર : ૫	શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિધ્ધાંતો	૩૦	૭૦
પેપર : ૬	શરીર રચના શાસ્ત્ર અને પ્રાથમિક સારવાર	૩૦	૭૦
પેપર : ૭	રમતગમતના સિધ્ધાંતો-૨	૩૦	૭૦

**ફાઉન્ડેશન કોર્સ (ગમે તે એક)**

પેપર : ૮.૧	અંગ્રેજી	૩૦	૭૦
પેપર : ૮.૨	વસ્તી શિક્ષણ		
	<b>સૈધ્ધાંતિક આંતરિક તેમજ બાહ્ય ગુણ</b>	૧૨૦	૨૮૦
	<b>કુલ ગુણ</b>		૪૦૦
<b>ભાગ- ૨ પ્રાયોગિક (મેદાની પ્રવૃત્તિ)(Field Activity)</b>			
જૂથ : ૪	ખેલકૂદ, સ્વીમીંગ, જીમ્નાસ્ટીક્સ		૬૦
જૂથ : ૫	ખો-ખો, હેન્ડબોલ, બેડમીન્ટન, હોકી		૮૦
જૂથ : ૬	સાધન વ્યાયામ (લાઠી, લેઝિમ, માસ.પી.ટી.) કુસ્તી, યોગા,		૬૦
	<b>કુલ ગુણ</b>		૨૦૦
	<b>સેમેસ્ટર : ૨</b>	<b>સૈધ્ધાંતિક</b>	<b>પ્રાયોગિક પ્રવૃત્તિ</b>
	<b>ગુણ</b>	૪૦૦	૨૦૦
	<b>કુલ ગુણ</b>	૬૦૦	

વિષય : શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ અને આધુનિક પ્રવાહો

- એકમ-૧ અ.ભારતમાં મહાકાવ્ય યુગની શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ. (રામાયણ અને મહાભારત)  
બ.ભારતમાં બ્રિટીશ શાસન દરમિયાન શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ.  
ક. સ્પાર્ટા અને એથેન્સની શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ અને મહત્વ.
- એકમ-૨ અ. અર્વાચીન ઓલિમ્પિક રમતોત્સવનો ઉદભવ અને વિકાસ  
બ. એશિયન રમતોત્સવનો ઉદભવ અને વિકાસ  
ક. ક્રોમનવેલ્થ ગેમ્સનો ઉદભવ અને વિકાસ.
- એકમ-૩ ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમત સંસ્થાઓનો ઉદભવ, વિકાસ અને યોગદાન  
૧. વાય.એમ.સી.એ. ૨. એચ.વી.પી.એમ. અમરાવતી  
૩. એલ.એન.યુ.પી.ઈ. ૪. ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ,રાજપીપલા.  
૫. આઈ.ઓ.એ. ૬. આઈ.ઓ.સી.  
૭. એસ.એ.જી. ૮. એસ.એ.આઈ.
- એકમ-૪ રાજ્ય અને રાષ્ટ્ર કક્ષાએ શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતના વિવિધ અભ્યાસક્રમો.
- એકમ-૫ શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોની લોકપ્રિયતા તેમજ તેના પ્રોત્સાહન માટેની યોજનાઓ અને તેનું મહત્વ.  
અ. એવોર્ડસ - રાજ્ય કક્ષાએ સરદાર પટેલ એવોર્ડસ, જયદીપસિંહ બારીઆ એવોર્ડ, એકલવ્ય એવોર્ડ, રાષ્ટ્ર કક્ષાએ અર્જુન એવોર્ડ, દ્રોણાચાર્ય એવોર્ડ, રાજીવગાંધી ખેલરત્ન એવોર્ડ .  
બ. પ્રોત્સાહન યોજના - રાજ્ય અને રાષ્ટ્ર કક્ષાએ પ્રોત્સાહક શિષ્યવૃત્તિઓ, નોકરીમાં તકો, ચોકકસ અભ્યાસક્રમોમાં આરક્ષણ અને અગ્રતા.

## પ્રશ્નપત્ર — ૨

### વિષય : સામાન્ય વિજ્ઞાન

- એકમ : ૧
- અ. પરાવર્તન — પરાવર્તનની વ્યાખ્યા, પ્રકારો અને નિયમો
- બ. ગતિ — ગતિના પ્રકારો, વેગ, પ્રવેગ, ઝડપ, બળના પ્રકારો, કેન્દ્રગામી અને કેન્દ્રત્યાગી
- ક. ન્યૂટનની ગતિના નિયમો ઉદાહરણસહ
- એકમ—૨
- અ. ગુરૂત્વાકર્ષણની વ્યાખ્યા, નિયમ , ગુરૂત્વકેન્દ્ર,
- બ. સમતોલનનો અર્થ , પ્રકારો અને અસર કરતાં પરિબલો.
- ક. ઉચ્ચાલનના પ્રકારો અને સિધ્ધાંતોની સમજૂતી.
- એકમ—૩
- અ. અણુ , પરમાણુ, તત્વ, સંયોજન, મિશ્રણ ની વ્યાખ્યા અને તફાવત.
- બ. વાતાવરણનો અર્થ , વાતાવરણમાં રહેલા વાયુની માહિતી, કાર્બનચક્ર, નાઈટ્રોજન અને જલચક્ર, હવા પ્રદુષિત થવાનાં કારણો, હવાનું પ્રદુષણ અટકાવવાના ઉપાયો.
- ક. પ્રયોગશાળામાં ઓક્સિજન વાયુ બનાવવાની રીત, ગુણધર્મો અને ઉપયોગો.
- એકમ—૪
- અ. એસિડ, બેઈઝ અને ક્ષારના ગુણધર્મો અને વ્યાખ્યા, એસિડ અને બેઈઝ વચ્ચે તફાવત.
- બ. પાણીના ગુણધર્મો, પ્રકારો, કઠીન પાણી અને નરમ પાણી, પાણી દુષિત થવાનાં કારણો અને પાણીનું પ્રદુષણ અટકાવવાના ઉપાયો.
- ક. પ્રયોગશાળામાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ બનાવવાની રીત, ગુણધર્મો અને ઉપયોગ.
- એકમ—૫
- અ. કોષ વિશે જાણકારી, વનસ્પતિક કોષ અને પ્રાણીકોષની જાણકારી અને તફાવત.
- બ. કોષમાં આવેલી વિવિધ અંગિકાઓની માહિતી અને તેનું કાર્ય, કોષરસ અને કોષ કેન્દ્ર
- ક. સજીવોનો ટૂકમાં પ્રાથમિક અભ્યાસ. લીલ, ફૂગ, વાઈરસ, બેક્ટેરિયા, દેડકો, અળસિયું

### પ્રયોગો

૧. પ્રયોગશાળામાં હાઈડ્રોજન વાયુ બનાવવો અને તેના ગુણધર્મોનો અભ્યાસ.
૨. એસિડ અને બેઈઝ વચ્ચે તટસ્થીકરણ પ્રક્રિયાનું અવલોકન કરવું.
૩. પ્રકાશના પરાવર્તનના નિયમો સાબિત કરવા.
૪. બેક્ટેરિયાની સ્લાઈડનો અભ્યાસ કરવો.
૫. વનસ્પતિ અને પ્રાણી — સ્લાઈડનો અભ્યાસ કરવો.

## પ્રશ્નપત્ર - ૩

### રમતગમતના સિધ્ધાંતો-૧

એકમ : ૧

- ખેલકૂદ (લાંબીકૂદ અને ગોળાફેંક)
- મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધાઓ.
- લાંબીકૂદની વિવિધ પધ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી  
(હવાતર, હવાચલ અને લટક પધ્ધતિ)
- ગોળાફેંકની વિવિધ પધ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી  
(પેરીઓબ્રાયન અને ડિસ્કોપુટ પધ્ધતિ)

એકમ-૨

જીમ્નાસ્ટીક્સ

- ફ્લોર એક્સરસાઈઝ, વોલ્ટીંગ હોર્સ અને અન ઈવન બાર સાધનોના માપ અને તેની જાળવણી
- વોલ્ટીંગ હોર્સના કૌશલ્યોનું વિવરણ/ સમજૂતી(અસ્ટ્રાઈડ વોલ્ટ અને હેન્ડ સ્પ્રીંગ)
- ફ્લોર એક્સરસાઈઝ કૌશલ્યોનું વિવરણ/ સમજૂતી(ફોરવર્ડ રોલ અને કાર્ટવ્હિલ)
- અન ઈવન બારના કૌશલ્યોનું વિવરણ/ સમજૂતી(સ્ટ્રેટ આર્મ સપોર્ટ માઉન્ટ અને ટી સ્કેલ)

એકમ-૩

- સૂર્ય-નમસ્કાર અને આસનો
- સૂર્ય-નમસ્કારના વિવિધ કાઉન્ટ વિશેનું વિવરણ અને સમજૂતી
- સૂર્ય-નમસ્કાર કરતી વખતે દયાનમાં રાખવાની બાબતો અને તેનું મહત્વ
- આસનનો અર્થ - વ્યાખ્યા અને તેનું મહત્વ
- આસન કરતી વખતે દયાનમાં રાખવાની બાબતો
- વિવિધ આસનોનું વિવરણ/ સમજૂતી( પશ્ચિમોતનાસન, હલાસન, ભુજંગાસન, શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન)

- એકમ-૪
- અ. કબડ્ડીનો ઈતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધા  
કબડ્ડી રમતના વિવિધ કૌશલ્યનું વિવરણ અને સમજૂતી.
- બ. ટેબલ ટેનિસનો ઈતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધા  
ટેબલ ટેનિસ રમતના વિવિધ કૌશલ્યનું વિવરણ અને સમજૂતી.
- એકમ-૫
- અ. વોલીબોલનો ઈતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધા
- બ. વોલીબોલ રમતના વિવિધ કૌશલ્યનું વિવરણ અને સમજૂતી.
-

પ્રશ્નપત્ર : ૪.૧

વિષય : ગુજરાતી

	ગુણ
એકમ: ૧	૪૦
પાઠ્ય પુસ્તક	
– નવલકથા 'મળેલા જીવ'	
– લેખક : શ્રી પન્નાલાલ પટેલ	
એકમ: ૨	૧૦
– લઘુ નિબંધ	
એકમ: ૩	૦૫
વ્યાકરણ	
– સમાસ : દિવગુ, દવંદ, બહુવિહી, અવ્યયી ભાવ,	
– અલંકાર : ઉપમા, રૂપક, ઉત્પ્રેક્ષા, વ્યતિરેક, અતિશયોક્તિ,	
એકમ: ૪	૧૦
પત્ર વ્યવહાર	
૧. પરિપત્રો	
૨. અરજીપત્રો	
૩. વર્તમાન પત્રો માટે અહેવાલ	

## પ્રશ્નપત્ર : ૪.૨

### પર્યાવરણનો અભ્યાસ

- એકમ : ૧ કુદરતી સાધન સંપત્તિ અને તેનું વર્ગીકરણ.  
જંગલ, પાણી, ઉર્જા, જમીન.
- એકમ : ૨ પર્યાવરણ પ્રદુષણ.
- હવાનું પ્રદુષણ.
  - પાણીનું પ્રદુષણ.
  - જમીનનું પ્રદુષણ.
  - ઔદ્યોગિકરણની અસર
- એકમ : ૩ માનવવસ્તી અને પર્યાવરણ
- વસ્તી વધારો
  - પર્યાવરણ અને માનવ
  - સ્વાસ્થ્ય
  - ઈન્ફોર્મેશન ટેકનોલોજી
- એકમ : ૪ સમાજ, કાયદો અને પર્યાવરણ
- પર્યાવરણ સુરક્ષા કાનુન
  - હવા પ્રદુષણ ધારો
  - પાણી પ્રદુષણ ધારો
  - વનધારો
- એકમ : ૫ સામાજીક જાગૃતિ અને પર્યાવરણીય સુરક્ષા.
- પર્યાવરણમાં થતા બગાડને રોકવામાં વ્યક્તિગત, સામાજીક તેમજ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓનો ફાળો.
  - ગેરકાયદે વૃક્ષો કાપવા
  - ગેરકાયદે વન્ય પ્રાણીઓને મારવા
  - નદીઓ અને કુવાનું પાણી ખરાબ થઈ જવું.
  - વિદ્યુત ચોરી.

બી.પી.ઈ.  
સેમેસ્ટર-૧

ભાગ- ૨ પ્રાયોગિક (મેદાની પ્રવૃત્તિ)(Field Activity)

જૂથ-૧

ગુણ-૬૦

ખેલકૂદ :

- દોડ - દોડના પ્રકારો, પ્રસ્થાનના પ્રકારો, ફીનીશના પ્રકારો, નિયમો અને પંચકાર્ય
- લાંબીકૂદ - મેદાન રચના અને અંકન, પધ્ધતિઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય
- ગોળાકેંક - મેદાન રચના અને અંકન, પધ્ધતિઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય

જીમ્નાસ્ટીક્સ :

- ફ્લોર એક્સરસાઈઝના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- વોલ્ટીંગ હોર્સના મૂળભૂત કૌશલ્યો

સ્વીમીંગ :

- મૂળભૂત કૌશલ્યો-પાણીનો ભય દૂર કરવો, સબમર્જીંગ, બ્રીથીંગ, ફ્લોટીંગ અને ગ્લાઈડીંગ, જમ્પીંગ
- વિવિધ સ્ટ્રોકસનો પરિચય

જૂથ-૨

ગુણ-૮૦

કબડ્ડી :

- મેદાન રચના અને અંકન
- રમતના સાધનો અને સુવિધા
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

વોલીબોલ:

- મેદાન રચના અને અંકન
- રમતના સાધનો અને સુવિધા
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

ટેબલ ટેનીશ:

- મેદાન રચના અને અંકન
- રમતના સાધનો અને સુવિધા
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

બાસ્કેટબોલ:

- મેદાન રચના અને અંકન
- રમતના સાધનો અને સુવિધા
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

સાધન વ્યાયામ :

- ડમ્બેલ્સ, વોન્ડ, જોડી –સાવધાન, વિશ્રામ, કાઉન્ટ પ્રમાણે વિવિધ દાવ
- વેઈટ ટ્રેનીંગ – સાધન અને સુવિધાઓ, મૂળભૂત કૌશલ્યો , નિયમો અને પંચકાર્ય
- જૂડો – સાધન અને સુવિધાઓ, મૂળભૂત કૌશલ્યો , નિયમો અને પંચકાર્ય
- યોગા – સૂર્ય-નમસ્કાર  
આસનો –તડાસન, વૃક્ષાસન, પદ્માસન, વ્રજાસન, વક્રાસન,  
અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, પવનકુમતાસન, મયુરાસન, પશ્ચિમોતનાસન,  
હલાસન, ભુજંગાસન, શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન, શવાસન,

-----

પ્રશ્નપત્ર-૫

શારીરિક શિક્ષણના પાયાગત સિધ્ધાંતો

- એકમ-૧ શિક્ષણનો અર્થ  
શિક્ષણની આધુનિક વ્યાખ્યાઓ  
શિક્ષણના દયેયો અને હેતુઓ
- એકમ-૨ શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ  
શારીરિક શિક્ષણદયેયો અને હેતુઓ  
શારીરિક શિક્ષણ પ્રત્યેની ખોટી માન્યતાઓ  
શારીરિક શિક્ષણનો શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને રંજનાત્મક શિક્ષણ સાથેના સંબંધો
- એકમ-૩ શારીરિક શિક્ષણના જીવ વૈજ્ઞાનિક સિધ્ધાંતો  
વૃધ્ધિ અને વિકાસ - અર્થ, વ્યાખ્યાઓ અને તફાવત  
વારસો અને વાતાવરણ  
જાતીય તફાવત અને રમતોમાં તેની અગત્યતા.
- એકમ-૪ માનસશાસ્ત્રીય સિધ્ધાંતો.  
મનો-શારીરિક સંબંધ.  
અધ્યયનનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ અને નિયમો  
રમતના સિધ્ધાંતો.
- એકમ-૫ સામાજીક સિધ્ધાંતો.  
માનવ વિકાસમાં સમાજનો ફાળો  
શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા સામાજિક મૂલ્યોનું ઘડતર  
શારીરિક શિક્ષણમાં નેતૃત્વનું મહત્વ

પ્રશ્નપત્ર-૬

શરીરરચના શાસ્ત્ર અને પ્રાથમિક સારવાર

- એકમ-૧      અ.શરીરરચના શાસ્ત્રનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને મહત્વ.  
                  બ.કોષ, પેશી અને અવયવોની વ્યાખ્યા, રચના અને કાર્યો
- એકમ-૨      શરીરના વિવિધ તંત્રોનો પરિચય  
                  રૂધિરાભિસરણતંત્ર, પાચનતંત્ર, શ્વસનતંત્ર, પ્રજનનતંત્ર, ચેતાતંત્ર, ઉત્સર્ગતંત્ર,  
                  અસ્થિતંત્ર, સ્નાયુતંત્ર અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ.
- એકમ-૩      અ.અસ્થિતંત્ર- રચના,વર્ગીકરણ અને કાર્ય.  
                  બ.સાંધા- પ્રકારો, રચના અને કાર્ય.
- એકમ-૪      અ.પ્રાથમિક સારવારના સિધ્ધાંતો.  
                  બ. ઈજાઓ અને ધાના પ્રકાર અને પ્રાથમિક સારવાર.  
                  ક. ડ્રેસીંગ અને બેન્ડેજ. પ્રાથમિક સારવાર દરમિયાન બરફનો ઉપયોગ.
- એકમ-૫      અ.ગંભીર ઈજાના સમયે તત્કાલ લઈ જવાની વ્યવસ્થા.  
                  બ.અસ્થિભંગ- કારણો, પ્રકાર, ચિન્હો અને પ્રાથમિક સારવાર.  
                  ક.સાંધાનું ખસી જવું, ચિન્હો અને પ્રાથમિક સારવાર.કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વાસ-રીત અને આવશ્યકતા.

## પ્રશ્નપત્ર - ૭

### રમતગમતના સિધ્ધાંતો-૨

એકમ : ૧

ખેલક્રૂદ (ઉચ્ચક્રૂદ અને ચક્રકેંક)

- મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધાઓ.
- વિદનદોડના પ્રકારો , માપ અને વિવિધ પધ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
- ઉચ્ચક્રૂદની વિવિધ પધ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી
- ચક્રકેંકની વિવિધ પધ્ધતિઓનું વિવરણ અને સમજૂતી

એકમ-૨

જીમ્નાસ્ટીક્સ (પેરેલલ બાર અને સીંગલબાર)

- સાધનોના માપ અને તેની જાળવણી
- પેરેલલબારના વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી
- સીંગલબારના વિવિધ કૌશલ્યોનું વિવરણ અને સમજૂતી

એકમ-૩

- આસનનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને તેનું મહત્વ.
- આસન પહેલાં, દરમિયાન અને પછી દયાનમાં રાખવાની બાબતો
- વિવિધ આસનોની સમજૂતી-પવનમુક્તાસન, વ્રજાસન, મત્સ્યાસન, સલભાસન, ધનુરાસન.
- યોગિક ક્રિયાઓનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને તેનું મહત્વ.
- યોગિક ક્રિયાઓ કરતી વખતે દયાનમાં રાખવાની બાબતો.
- યોગિક ક્રિયાઓની સમજૂતી અને વિવરણ.

એકમ-૪

અ. ખો-ખો રમતનો ઈતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધા

ખો-ખો રમતના વિવિધ કૌશલ્યનું વિવરણ અને સમજૂતી.

બ. બેડમીન્ટનનો ઈતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધા

બેડમીન્ટન રમતના વિવિધ કૌશલ્યનું વિવરણ અને સમજૂતી.

એકમ-૫

બાસ્કેટબોલ રમતનો ઈતિહાસ, મેદાન અંકન, રચના, માપ અને સાધન સુવિધા

બાસ્કેટબોલ રમતના વિવિધ કૌશલ્યનું વિવરણ અને સમજૂતી.

	Marks	
UNIT-1	Essay writing on topics : 1. Problematic 2. Reflective 3. Imaginative 4. Professional	15
UNIT-2	Correspondence 1. Business letter 2. Notices 3. Circulatory letters 4. Applications 5. Public Relations	15
UNIT-3	1. Welcome and Vote of thanks 2. Writing of Reports 3. Précis Writing 4. General Comprehension	10
UNIT-4	Developing Grammatical Skills • Articles • Nouns, Pronouns • Adjectives and adverbs • Prepositions • Synonyms, Antonyms • Proverbs • Prefix and suffix	10
UNIT-5	Text Book : Easy English Prose. - Jay Publishers. Mumbai, Baroda.	20

પેપર-૮.૨

વિષય: વસ્તી શિક્ષણ

- એકમ-૧ વસ્તી શિક્ષણ : વ્યાખ્યા, સ્વરૂપ અને કાર્યક્ષેત્ર.
- એકમ-૨ વસ્તી શિક્ષણના મૂળભૂત ખ્યાલો.
- એકમ-૩ વસ્તી અંગેની માહિતી મેળવવા માટેના મુખ્ય સ્ત્રોતો.
- એકમ-૪ વસ્તી વૃદ્ધિના નિર્ણાયક પરિબલો.
- એકમ-૫ વસ્તી વૃદ્ધિ અને જીવનની ગુણવત્તા.

## બી.પી.ઈ.

### સેમેસ્ટર-૨

ભાગ- ૨ પ્રાયોગિક (મેદાની પ્રવૃત્તિ)(Field Activity)

જૂથ-૪

ગુણ-૬૦

ખેલકૂદ :

- વિધ્નદોડ - વિધ્નદોડના પ્રકારો, મેદાનનીરચના અને અંકન, શૈલીઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય
- ઉચીકૂદ - મેદાનનીરચના અને અંકન, પધ્ધતિઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય
- ચક્રકેંક - મેદાન રચના અને અંકન, પધ્ધતિઓ, નિયમો અને પંચકાર્ય

જીમ્નાસ્ટીક્સ :

- પેરેલલ બારના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- સીંગલબારના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- અનઈવન બારના મૂળભૂત કૌશલ્યો

સ્વીમીંગ :

- વિવિધ સ્ટ્રોકસનો પરિચય
- સ્વીમીંગ સ્ટાર્ટ અને ટર્ન - ક્રાઉલ સ્ટાર્ટ અને ટર્ન, બેક સ્ટાર્ટ અને ટર્ન
- નિયમો અને અધિનિયમો

જૂથ-૫

ગુણ-૮૦

ખો-ખો :

- મેદાન રચના અને અંકન
- રમતના સાધનો અને સુવિધા
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

હેન્ડબોલ:

- મેદાન રચના અને અંકન
- રમતના સાધનો અને સુવિધા
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

બેડમીન્ટન:

- મેદાન રચના અને અંકન
- રમતના સાધનો અને સુવિધા
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

હોકી:

- મેદાન રચના અને અંકન
- રમતના સાધનો અને સુવિધા
- રમતના મૂળભૂત કૌશલ્યો
- રમતના નિયમો અને પંચકાર્ય

## સાધન વ્યાયામ :

- લાઠી, લેઝિમ, માસ પી.ટી.—સાવધાન, વિશ્રામ, કાઉન્ટ પ્રમાણે વિવિધ દાવ
- કુસ્તી – સાધન અને સુવિધાઓ, મૂળભૂત કૌશલ્યો, નિયમો અને પંચકાર્ય
- યોગા – આસનો— તડાસન, વૃક્ષાસન, પદ્માસન, વ્રજાસન, વક્રાસન,  
અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, પવનમુકતાસન, મયુરાસન, પશ્ચિમોતનાસન, હલાસન,  
ભુજંગાસન, શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન, મકરાસન, ભુજંગાસન, ધનુરાસન,  
ઉષ્ટ્રાસન, ગોમુખાસન, કોણાસન, શવાસન.
- પ્રાણાયામ –સૂર્યભેદન, ઉજ્જયી , શિતકારી, શિતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, કપાલભાતિ

-----

## નોંધ:

૧. દરેક સેમેસ્ટરના અંતે વિધાર્થી કોર્સ પૂર્ણ કરે ત્યારે તેને કોર્સની ક્રેડિટ આપવી.
૨. વિધાર્થીને દરેક સેમેસ્ટરના અંતે તેની માર્કશીટ અને ક્રેડીટ આપવામાં આવશે. તે માર્કશીટમાં મેળવેલ ગુણ/ગ્રેડ/ ટકાવારીનો ઉલ્લેખ યુનિવર્સિટી ઓર્ડીનન્સ પ્રમાણે કરવો.
૩. ઉત્તીર્ણ થનાર ધોરણો, કૃપા ગુણ નિયમો, ગ્રેસીંગ નિયમો અને એટીકેટી નિયમો યુનિ.ના પ્રવર્તમાન ધોરણો મુજબના રહેશે. જો કોઈ નવા નિયમો આવે તો તે સમયાંતરે લાગુ પાડવામાં આવશે.
૪. દરેક સેમેસ્ટરમાં ફક્ત એક જ આંતરિ પરીક્ષા રહેશે.



