

Re-Accredited 'B++' 2.86 CGPA by NAAC

**VEER NARMAD SOUTH GUJARAT UNIVERSITY**

University Campus, Udhna-Magdalla Road, SURAT - 395 007, Gujarat, India.

**વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી**

યુનિવર્સિટી કેમ્પસ, ઉદ્ધના-મગદલ્લા રોડ, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭, ગુજરાત, ભારત.

Tel : +91 - 261 - 2227141 to 2227146, Toll Free : 1800 2333 011, Digital Helpline No.- 0261 2388888

E-mail : info@vnsgu.ac.in, Website : www.vnsgu.ac.in

## **-: પરિપત્ર :-**

યુનિવર્સિટી ડિપાર્ટમેન્ટનાં વડાશ્રીઓ અને યુનિવર્સિટી કેમ્પસમાં ચાલતા સ્વનિર્ભર અભ્યાસક્રમનાં કો-ઓર્ડિનેટરશ્રીઓ તથા યુનિવર્સિટી સંલગ્ન તમામ કોલેજોનાં આચાર્યશ્રીઓને જણાવવાનું કે, NEP-2020 અંતર્ગત શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪ થી સ્નાતક કક્ષાના તમામ અભ્યાસક્રમો (જે વિદ્યાશાખામાં એપેક્ષ બોડીના નિયમો લાગુ પડતા હોય તે સિવાય) માટે અમલમાં આવનાર NSS, NCC, PE (PT) ના અભ્યાસક્રમ તૈયાર કરવા એકેડેમિક કાઉન્સિલની તા.૨૦/૧૦/૨૦૨૩ ની સભાનાં ઠરાવ ક્રમાંક:૧ થી સમિતિની નિયુક્તિ કરવામાં આવેલ હતી. જે સમિતિ દ્વારા તૈયાર કરેલ NSS, NCC, PE (PT) નો સેમે.-૨ અને સેમે.-૪ નાં અભ્યાસક્રમ એકેડેમિક કાઉન્સિલની તા.૦૬/૦૧/૨૦૨૪ની સભાનાં ઠરાવ ક્રમાંક: ૩૩ થી VAC બાસ્કેટ હેઠળ મંજૂર કરવામાં આવેલ છે. જેની આથી જાણ કરવામાં આવે છે.

વધુમાં, સદર કોર્સ સંલગ્ન કોલેજ/વિભાગ આપવા ઈચ્છે તો તેઓના વિદ્યાર્થીઓને VAC હેઠળ આપી શકશે.

બિડાણ: ઉપર મુજબ

ક્રમાંક : એસ./પરિપત્ર/૭૦૪/૨૦૨૪

તા.૦૯-૦૧-૨૦૨૪

*Wijes*  
કુલસચિવ

પ્રતિ,

- ૧) યુનિવર્સિટી સંલગ્ન તમામ કોલેજોનાં આચાર્યશ્રીઓ,
- ૨) યુનિવર્સિટી ડિપાર્ટમેન્ટના વડાશ્રીઓ. અને યુનિવર્સિટી કેમ્પસમાં ચાલતા સ્વનિર્ભર અભ્યાસક્રમનાં કો-ઓર્ડિનેટરશ્રીઓ.
- ૩) પરીક્ષા નિયામકશ્રી, પરીક્ષા વિભાગ, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત.  
..... જાણ તથા ઘટતું થવા.

011-35  
12

अड्डेसिड अड्डेसिड त. 06 / 01 - 2024  
धुवत. 35 प्रिण्टरिडिड. 12

# National Service Scheme (NSS)

## राष्ट्रीय सेवा योजना

### Course Objectives:

- To understand the concept of Youth
- To understand the importance of youth population in Nation Building
- To understand the nature and Growth of National Service Scheme in India
- To understand aims, objectives, Logo, Emblem, and Organizational structure of NSS.
- To develop character, discipline, leadership, spirit amongst the youth.
- To create awareness about the social services.
- To create a human resource of organized, trained & motivated youth, to provide leadership in all walks of life.

### Course Outcomes:

At the end of this course students will be able to:

- Describe the concept of Youth and compare the international definitions of the term Youth.
- Students will be able to appreciate our demographic advantage and its role in nation building.
- Know the growth and evolution of NSS and its role in Nation building through community service.
- Visualize the signs, symbols, logo of NSS and understand their broader meaning.
- Awareness will create about Shramdan in Youth.
- Characteristics will develop in Youth.

*[Signature]*  
2/11/24

**Syllabus**  
**National Service Scheme (NSS)**  
**Paper : Introduction and Programmes of NSS**  
**Semester - II**  
**(Effective from 2023-24 as per NEP-2020)**  
**Credit: 2**

<b>Unit 1 :</b>	<b>Introduction and basic concepts of NSS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• The history of NSS</li><li>• Meaning</li><li>• Objectives</li><li>• Symbol</li><li>• NSS Song</li><li>• NSS hierarchy from national to college level</li><li>• Roles and responsibility of various NSS functionaries</li><li>• Maintenance of a Diary</li></ul>
<b>Unit 2 :</b>	<b>NSS Programmes &amp; Activities</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Concept of regular activities</li><li>• Special camping and one day camps</li><li>• Basic adoption of village/slum</li><li>• Methodology of conducting survey</li><li>• Financial pattern of schemes</li><li>• Other programs/ schemes of Government of India for Youth.</li></ul>

**Project work/ practical: conducting surveys on above topics and preparing a report thereof.**

**References:**

1. National Service Scheme Manual (Revised) 2006, government of India, Ministry of Youth Affairs and Sports, New Delhi.
2. Rashtriya Seva Yojana Sankalpana- sankaychakane, Dr.Promad/Prabhakar, Diamond Publication, Pune.
3. National Service Scheme Manual for NSS District Coordinators, National Service Scheme Cell, Deptt. of Higher and Technical Education, Mantralaya.
4. Annual Report of National Service Scheme (NSS) published by Deptt. of Higher and Technical Educational, Mantralaya.
5. NSS Cell, Deptt. of Higher and Technical Education, Mantralaya, UTKARSHA- Socio and cultural guidelines.
6. Case material as a Training Aid for Field workers, Gurmeet Hans.
7. Social Service opportunities in hospital, Kapil K. Krishnan, TISS.
8. New Trends in NSS, Research papers published by University of Pune.
9. ANOOGUNJ Research Journal, published by NSS unit C.K. Thakur college.
10. Training Manual for field-work published by University of Pune.
11. Ghatole R.N. Rural Social Science and Community Development.
12. Purushottam Sheth, Shailja Mane, National Service Scheme.
13. Joint programme of National Service Science, University of Mumbai & DISHA DEESHKHA Projects, Nair Hospital, 2011-12.
14. National Service Scheme in India: A case study of Karnataka, M.B. dishad, Trust Publications, 2001
15. <http://www.thebetterindia.com/140national-service-scheme-nss/>
16. <HTTP://en.wikipedia.org/wiki/national-service-scheme>
17. <http://nss.nic.in/adminstruct>
18. <http://nss.nic.in/propexpan>
19. <http://nss.nic.in>
20. <http://socialworkness.org/about/hmt>

*Kulve*  
21/1/24p

Syllabus  
**National Service Scheme (NSS)**

Paper : Role OF Volunteers in NSS

Semester - IV

(Effective from 2023-24 as per NEP-2020)

**Credit: 2**

<b>Unit 1 :</b>	<b>Volunteerism and Shramdan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Indian tradition of volunteerism</li><li>• Needs &amp; importance of volunteerism</li><li>• Value system of volunteerism</li><li>• Motivation and constraints of volunteerism</li><li>• Shramdan as a part of volunteerism</li><li>• Role of NSS volunteers in Swatch Bharat Abhiyan</li><li>• Role of NSS volunteers in Digital India</li></ul>
<b>Unit 2 :</b>	<b>Importance and Roles of Youth Leadership</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meaning and types of leadership</li><li>• Qualities of good leaders</li><li>• Traits of Leadership</li><li>• Importance of youth leadership</li><li>• Role of youth leadership</li><li>• Time management</li></ul>

**Project Work/Practical: The Project should be related from the above topics**

**References:**

1. National Service Scheme Manual (Revised) 2006, government of India, Ministry of Youth Affairs and Sports, New Delhi.
2. Rashtriya Seva Yojana Sankalpana- sankaychakane, Dr.Promad/Prabhakar, Diamond Publication, Pune.
3. National Service Scheme Manual for NSS District Coordinators, National Service Scheme Cell, Deptt. of Higher and Technical Education, Mantralaya.
4. Annual Report of National Service Scheme (NSS) published by Deptt. of Higher and Technical Educational, Mantralaya.
5. NSS Cell, Deptt. of Higher and Technical Education, Mantralaya, UTKARSHA- Socio and cultural guidelines.
6. Case material as a Training Aid for Field workers, Gurmeet Hans.
7. Social Service opportunities in hospital, Kapil K. Krishnan, TISS.
8. New Trends in NSS, Research papers published by University of Pune.
9. ANOOGUNJ Research Journal, published by NSS unit C.K. Thakur college.
10. Training Manual for field-work published by University of Pune.
11. Ghatole R.N. Rural Social Science and Community Development.
12. Purushottam Sheth, Shailja Mane, National Service Scheme.
13. Joint programme of National Service Science, University of Mumbai & DISHA DEESHKHA Projects, Nair Hospital, 2011-12.
14. National Service Scheme in India: A case study of Karnataka, M.B. dishad, Trust Publications, 2001
15. <http://www.thebetterindia.com/140national-service-scheme-nss/>
16. <HTTP://en.wikipedia.org/wiki/national-service-scheme>
17. <http://nss.nic.in/adminstruct>
18. <http://nss.nic.in/propexpan>
19. <http://nss.nic.in>
20. <http://socialworkness.org/about/hmt>

*Kau*  
2/1/24

## અભ્યાસક્રમ

### રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના (NSS)

પેપર : રાષ્ટ્રીય સેવા યોજનાનો પરિચય અને કાર્યક્રમો

Semester - II

(વર્ષ : 2023-24 થી NEP- 2020 પ્રમાણે અમલમાં )કેડિટ-2

Unit 1 :	રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના – પરિચય અને પાયાના ખ્યાલો <ul style="list-style-type: none"><li>રાષ્ટ્રીય સેવા યોજનાનો ઇતિહાસ</li><li>અર્થ</li><li>હેતુઓ</li><li>ચિન્હ</li><li>NSSગીત</li><li>NSS અધિષ્ટ્રેણી- રાષ્ટ્રીયસ્તર થી મહાવિદ્યાલય સુધી</li><li>કર્મચારીઓની કામગીરી અને જવાબદારીઓ</li><li>દૈનિક નોંધ પોથીની જાળવણી</li></ul>
Unit 2 :	રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના – કાર્યક્રમો અને માળખું <ul style="list-style-type: none"><li>નિયમિત પ્રવૃત્તિઓ</li><li>વિશિષ્ટ શિબિર અને એક દિવસીય શિબિરના ખ્યાલો</li><li>ગ્રામવિસ્તાર/ ઝુપડપટ્ટી વિસ્તાર દત્તક લેવા અંગેના આધારો</li><li>સર્વેક્ષણ માટેની કાર્યપદ્ધતિ</li><li>યોજનાની નાણાંકીય વ્યવસ્થા</li><li>ભારત સરકારની યુવાઓને લગતી યોજનાઓ અને અન્ય કાર્યક્રમો</li></ul>

**Project work/ practical: conducting surveys on above topics and preparing a report thereof.**

#### References:

1. National Service Scheme Manual (Revised) 2006, government of India, Ministry of Youth Affairs and Sports, New Delhi.
2. Rashtriya Seva Yojana Sankalpana- sankaychakane, Dr.Promad/Prabhakar, Diamond Publication, Pune.
3. National Service Scheme Manual for NSS District Coordinators, National Service Scheme Cell, Deptt. of Higher and Technical Education, Mantralaya.
4. Annual Report of National Service Scheme (NSS) published by Deptt. of Higher and Technical Educational, Mantralaya.
5. NSS Cell, Deptt. of Higher and Technical Education, Mantralaya, UTKARSHA- Socio and cultural guidelines.
6. Case material as a Training Aid for Field workers, Gurmeet Hans.
7. Social Service opportunities in hospital, Kapil K. Krishnan, TISS.
8. New Trends in NSS, Research papers published by University of Pune.
9. ANOOGUNJ Research Journal, published by NSS unit C.K. Thakur college.
10. Training Manual for field-work published by University of Pune.
11. Ghatole R.N. Rural Social Science and Community Development.
12. Purushottam Sheth, Shailja Mane, National Service Scheme.
13. Joint programme of National Service Science, University of Mumbai & DISHA DEESHKHA Projects, Nair Hospital, 2011-12.
14. National Service Scheme in India: A case study of Karnataka, M.B. dishad, Trust Publications, 2001
15. રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના – ડૉ. એન. પી. વર્મા, અનુલ પ્રકાશન, અમદાવાદ.
16. <http://www.thebetterindia.com/140national-service-scheme-nss/>
17. <HTTP://en.wikipedia.org/wiki/national-service-scheme>
18. <http://nss.nic.in/adminstruct>
19. <http://nss.nic.in/propexpan>
20. <http://nss.nic.in>
21. <http://socialworkness.org/about/hmt>

*Handwritten signature*  
2/11/24

અભ્યાસક્રમ

રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના (NSS)

પેપર : રાષ્ટ્રીય સેવા યોજનામાં સ્વયંસેવકની ભૂમિકા

Semester - IV

(વર્ષ : 2023-24 થી NEP -2020 પ્રમાણે અમલમાં)

કેડીટ-૨

<b>Unit 1 :</b>	<b>સ્વયંસેવકતાઅનેશ્રમદાન</b> <ul style="list-style-type: none"><li>સ્વયંસેવકતાનીભારતીયપ્રણાલી</li><li>સ્વયંસેવકતાનીજરૂરિયાતોઅનેમહત્વ</li><li>સ્વયંસેવકની મૂલ્ય પ્રણાલી</li><li>સ્વયંસેવકતાનીપ્રેરણાઅનેઅવરોધો</li><li>સ્વયંસેવકતાનાભાગરૂપેશ્રમદાન</li><li>સ્વચ્છ ભારત અભિયાન અંગે NSSસ્વયંસેવકોની ભૂમિકા</li><li>ડીજીટલ ઇન્ડિયા અંગે NSSસ્વયંસેવકોની ભૂમિકા</li></ul>
<b>Unit 2 :</b>	<b>યુવાનેતૃત્વનુંમહત્વઅનેભૂમિકા</b> <ul style="list-style-type: none"><li>નેતૃત્વનાઅર્થઅનેપ્રકારો</li><li>સારાનેતાઓનાગુણો</li><li>નેતૃત્વનાલક્ષણો</li><li>યુવાનેતૃત્વનુંમહત્વ</li><li>યુવાનેતૃત્વની ભૂમિકા</li><li>સમયવ્યવસ્થાપન</li></ul>

**Project Work/Practical: The Project should be related from the above topics**

**References:**

1. National Service Scheme Manual (Revised) 2006, government of India, Ministry of Youth Affairs and Sports, New Delhi.
2. Rashtriya Seva Yojana Sankalpana- sankaychakane, Dr.Promad/Prabhakar, Diamond Publication, Pune.
3. National Service Scheme Manual for NSS District Coordinators, National Service Scheme Cell, Deptt. of Higher and Technical Education, Mantralaya.
4. Annual Report of National Service Scheme (NSS) published by Deptt. of Higher and Technical Educational, Mantralaya.
5. NSS Cell, Deptt. of Higher and Technical Education, Mantralaya, UTKARSHA- Socio and cultural guidelines.
6. Case material as a Training Aid for Field workers, Gurmeet Hans.
7. Social Service opportunities in hospital, Kapil K. Krishnan, TISS.
8. New Trends in NSS, Research papers published by University of Pune.
9. ANOOGUNJ Research Journal, published by NSS unit C.K. Thakur college.
10. Training Manual for field-work published by University of Pune.
11. Ghatole R.N. Rural Social Science and Community Development.
12. Purushottam Sheth, Shailja Mane, National Service Scheme.
13. Joint programme of National Service Science, University of Mumbai & DISHA DEESHKHA Projects, Nair Hospital, 2011-12.
14. National Service Scheme in India: A case study of Karnataka, M.B. dishad, Trust Publications, 2001
15. રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના - ડૉ. એન. પી. વર્મા, અતુલ પ્રકાશન, અમદાવાદ.
16. <http://www.thebetterindia.com/140national-service-scheme-nss/>
17. <HTTP://en.wikipedia.org/wiki/national-service-scheme>
18. <http://nss.nic.in/adminstruct>
19. <http://nss.nic.in/propexpan>
20. <http://nss.nic.in>
21. <http://socialworkness.org/about/hmt>

*Kumar*  
2/11/24

# Veer Narmad South Gujarat University, Surat



**Syllabus**  
**National Cadet Corps(NCC)**  
**Introduction of NCC**  
**Effective from 2023-24 as per NEP 2020**

*Punita*  
02-01-2023

*[Signature]*  
21/1/24

**Syllabus**  
**National Cadet Corps(NCC)**  
**Introduction of NCC**  
**Effective from 2023-24 as per NEP 2020**  
**Semester -II & IV**

Course Objective :

- To aware students about the concept of NCC
- To illuminate the importance of youth for nation building

Course Outcomes :

- Awareness will be created about NCC and its functions.
- Create interest among the youth for nation building

*Punita*  
02-01-2023

*Alveer*  
2/1/24



**Veer Narmad South Gujarat University, Surat**  
**Syllabus**  
**National Cadet Corps(NCC)**  
**Introduction of NCC**  
**Effective from 2023-24 as per NEP 2020**  
**Semester -II**

Credit -2

**Unit:I Introduction**

- Aims, motto song and flag of NCC
- Organization of NCC
- Organization structure

**Unit: II Social Services**

- Weaker Sections of our society and their needs
- Social Service and its needs
- Contribution of Youth towards Social Welfare

**References:**

Military History of India Uma Prasad Thapliyal, Rupa Publication India,2018  
NCC: Handbook of NCC Cadets for 'A', 'B' and 'C' Certificate Examinations, R.K.Gupta,  
Ramesh Publishing House,2023  
<https://indiancc.nic.in>  
<https://nccorissa.org/old/Doc/Ncc-CadetHandbook.pdf>  
<https://www.darshan.ac.in/U01/Page/66---16-06-2021-02-48-07.pdf>  
[https://gcsanjauli.edu.in/files/ncc/prc\\_5.pdf](https://gcsanjauli.edu.in/files/ncc/prc_5.pdf)  
[https://ncc.du.ac.in/downloads/ANO%20Hand%20Book\\_1.pdf](https://ncc.du.ac.in/downloads/ANO%20Hand%20Book_1.pdf)

*Prateek*  
2/01/24

*Punita*  
02-01-2023

**Veer Narmad South Gujarat University, Surat**

**Syllabus**  
**National Cadet Corps(NCC)**  
**Introduction of NCC**  
**Effective from 2023-24 as per NEP 2020**  
**Semester -IV**

**Credit -2**

**Unit: I National Integration**

- Indian History and Culture
- Military History of India
- Unity in Diversity
- Adventure Activities

**Unit II National Integration**

- Importance of National Integration
- Factors affecting National Integration
- Threats to National Security
- Contribution of Youth in Nation Building
- Disaster Management

**References:**

- Military History of India Uma Prasad Thapliyal, Rupa Publication India,2018  
NCC: Handbook of NCC Cadets for 'A', 'B' and 'C' Certificate Examinations, R.K.Gupta,  
Ramesh Publishing House,2023  
<https://indiancc.nic.in>  
<https://nccorissa.org/old/Doc/Ncc-CadetHandbook.pdf>  
<https://www.darshan.ac.in/U01/Page/66---16-06-2021-02-48-07.pdf>  
[https://gcsanjauli.edu.in/files/ncc/prc\\_5.pdf](https://gcsanjauli.edu.in/files/ncc/prc_5.pdf)  
[https://ncc.du.ac.in/downloads/ANO%20Hand%20Book\\_1.pdf](https://ncc.du.ac.in/downloads/ANO%20Hand%20Book_1.pdf)

*NCC*  
21/1/24

*Punita*  
02-01-2023

**Veer Narmad South Gujarat University, Surat**  
**Syllabus**

**National Cadet Corps(NCC)**

**Introduction of NCC**

**Effective from 2023-24 as per NEP 2020**

અભ્યાસક્રમનો ઉદ્દેશ:

- વિદ્યાર્થીઓને NCC વિશે જાગૃત કરવા
- રાષ્ટ્ર નિર્માણ માટે યુવાનોના મહત્વને સમજાવવા.

અભ્યાસક્રમ પરિણામો:

- NCC અને તેના કાર્યો વિશે જાગૃતિ આવશે.
- યુવાનોમાં રાષ્ટ્ર નિર્માણ માટે રસ જાગશે.

**Semester -II**

Credit -2

Unit-I પરિચય

- એનસીસીના ઉદ્દેશ્ય, સૂત્ર ગીત અને ધ્વજ
- એનસીસીનું સંગઠન
- એનસીસી સંસ્થાનું માળખું

Unit- II સામાજિક સેવાઓ

- આપણા સમાજના નબળા વર્ગો અને તેમની જરૂરિયાતો
- સમાજ સેવા અને તેની જરૂરિયાતો
- સમાજ કલ્યાણ તરફ યુવાનોનું યોગદાન

**References:**

- Military History of India Uma Prasad Thapliyal, Rupa Publication India,2018
- NCC: Handbook of NCC Cadets for 'A', 'B' and 'C' Certificate Examinations, R.K.Gupta, Ramesh Publishing House,2023
- <https://indiancc.nic.in>
- <https://nccorissa.org/old/Doc/Ncc-CadetHandbook.pdf>
- <https://www.darshan.ac.in/U01/Page/66---16-06-2021-02-48-07.pdf>
- [https://gcsanjauli.edu.in/files/ncc/prc\\_5.pdf](https://gcsanjauli.edu.in/files/ncc/prc_5.pdf)
- [https://ncc.du.ac.in/downloads/ANO%20Hand%20Book\\_1.pdf](https://ncc.du.ac.in/downloads/ANO%20Hand%20Book_1.pdf)

*Kumar*  
21/1/24

*Punita*  
02-01-2023

**Veer Narmad South Gujarat University, Surat**  
**Syllabus**  
**National Cadet Corps(NCC)**  
**Introduction of NCC**  
**Effective from 2023-24 as per NEP 2020**  
**Semester -IV**

Credit -2

Unit- I રાષ્ટ્રીય એકતા

- ભારતીય ઇતિહાસ અને સંસ્કૃતિ
- ભારતનો લશ્કરી ઇતિહાસ
- વિવિધતામાં એકતા
- સાહસિક પ્રવૃત્તિઓ

Unit-II રાષ્ટ્રીય એકીકરણ

- રાષ્ટ્રીય એકતાનું મહત્વ
- રાષ્ટ્રીય એકીકરણને અસર કરતા પરિબળો
- રાષ્ટ્રીય સુરક્ષા માટે ખતરો
- રાષ્ટ્ર નિર્માણમાં યુવાનોનું યોગદાન
- આપત્તિ વ્યવસ્થાપન

**References:**

- Military History of India Uma Prasad Thapliyal, Rupa Publication India,2018
- NCC: Handbook of NCC Cadets for 'A', 'B' and 'C' Certificate Examinations, R.K.Gupta, Ramesh Publishing House,2023
- <https://indiancc.nic.in>
- <https://nccorissa.org/old/Doc/Ncc-CadetHandbook.pdf>
- <https://www.darshan.ac.in/U01/Page/66---16-06-2021-02-48-07.pdf>
- [https://gcsaniauli.edu.in/files/ncc/prc\\_5.pdf](https://gcsaniauli.edu.in/files/ncc/prc_5.pdf)
- [https://ncc.du.ac.in/downloads/ANO%20Hand%20Book\\_1.pdf](https://ncc.du.ac.in/downloads/ANO%20Hand%20Book_1.pdf)

*Punita*  
02-01-2023

**VEER NARMAD SOUTH GUJARAT UNIVERSITY  
SURAT**



**Syllabus for First Year ( II<sup>nd</sup> Semester ) and Second Year ( IV<sup>th</sup> Semester ) of all  
UG Programs under the Faculty of Arts, Commerce and Science**

**Course : Soft Skill**

**Subject : Physical Education**

**( Under NEP 2020 )**

**Syllabus**  
**Physical Education**  
**Semester : II**  
**Title of the Course :**  
**Introduction to Physical Education and Sports**  
**( Effective from 2023-24 as per NEP-2020 )**  
**Credit - 2**

**Course Outcomes :**

- **To Understand the basic and historical concepts of Physical Education.**
- **To Understand the concept of the Asian and Olympic Games.**
- **Be aware of the career opportunities arising out of undergoing courses in Physical Education and Sports .**

**Unit – I : Introduction .**

- 1.1 Meaning and definition of Physical Education and Sports.
- 1.2 Aims , objectives and importance of Physical Education and Sports.
- 1.3 Historical development of Physical Education and Sports in India – Pre Independence and Post Independence period - Various Policies, Institutions, SAI, Khelo India, Fit India Movement.
- 1.4 Olympic Movement :Ancient and Modern Olympic, Revival, Aims, Objectives ,Spirit, Torch Relay, Flag, Motto, Opening and Closing ceremonies.
- 1.5 Asian Games and Commonwealth Games

**Unit - II : Career Opportunities in Physical Education and Sports .**

- 2.1 Physical Education and Sports professionals at various levels of educational institutions- Qualities and Qualifications for physical education and sports professional.
- 2.2 Specialized Professions : Sports Trainer, Coach, Sports Manager, Sports Scientist, EventManager, Technical Official, Entrepreneurs, Sports Journalists, Sports Commentators, Photo and Video Analyst, Sports Marketing and Equipment manufacturers.
- 2.3 Applications of benefits of sports in different professions : Teaching, Business Executives, Police department, Defense personnel, Government employees.
- 2.4 Sports Institutions : Health Clubs, Fitness centers , Recreational clubs.

**Suggested Readings :**

- Barrow Harold M., Man and Movements Principles of Physical Education.
- Deshpande, S.H. Physical education in Ancient India .
- Kamlesh M.L., Physical Education, Facts and Foundations, Faridabad. P.B. Publications
- Mohan, V.M. Principles of Physical education. Delhi : Metropolitan Book Dep. Physical Education. Philadelphia : W.B.Saunders Company.
- Nixon, E.E. and Cozen, F.W. An Introduction to Physical Education Philadelphia : W.B.saunders Company.

*[Signature]*  
26/12/23

*[Signature]*  
26/12/2023

*[Signature]*  
26/12/23

:: 2 ::

- Singh, S.N. Sharirik Siksha Ke Siddhant Evam Aadhar , khel Sahitya Kendra, Dariyaganj, New Delhi
- Uppal, A.K. and G.P.Gautam , Physical Education and Health.
- V. and Paramesara Ram, N., Educational Dimension of Physical Education. Print India , New Delhi

*Neel*  
26/12/23

*P.S.*  
26/12/2023

*Agar*  
26/12/23

:: 3 ::

## Syllabus

### Physical Education

Semester : IV

*Title of the Course :*

**Health and Wellness**

( Effective from 2023-24 as per NEP-2020 )

Credit - 2

#### Course Outcomes :

- To Understand general concept of good health and wellness.
- To help in promoting healthy way of living.
- To make fitness and health plan.

#### Unit - I : Introduction.

- 1.1 Meaning and definition of Health and Wellness. ( WHO ).
- 1.2 Dimensions / Components of Wellness.
- 1.3 Importance of Health Education and Wellness.
- 1.4 Factors affecting Fitness and Wellness.
- 1.5 Role of Fitness in maintaining Health and Wellness.

#### Unit - II Methods to Maintain Health and Wellness.

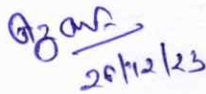
- 2.1 Role of Physical Activities and Recreational Games for Health and Wellness.
- 2.2 Role of Yogasanas and Meditation in maintaining Health and Wellness.
- 2.3 Nutrition for Health and Wellness.
- 2.4 Stress relief through Exercise and Yoga.
- 2.5 Obesity and Weight Management.
- 2.6 Healthy Lifestyle through Diet and Fitness.

#### Suggested Readings :

- Advika Singh, Health and Wellness Handbook.
- Gordon Edlin and Eric Golanty ,Health and Wellness
- Human Kinetics, Health and Wellness for Life.
- M.S.Pasodi and Esudas. Health and Wellness, Keerti Prakashana, Bangalore.
- Madison : W.C.B. Brown Dynamics of Fitness
- Muller, J.P. Health, Exercise and Fitness.
- Puri, K. Chandra S.S. Health and Physical Education . New Delhi : Surjeet Publication.
- Sunita Arrora, Mukesh Agarwal and Benu Gupta , Fitness, Wellness and Nutrition
- Uppal A.K., Physical Fitness and Wellness. Delhi : Friends Publications
- Uppal A.K. and G.P.Gautam , Physical Education and Health

  
26/12/23

  
26/12/2023

  
26/12/23



અભ્યાસ વિષય  
શારીરિકશિક્ષણ (Physical Education)  
સેમેસ્ટર II  
અભ્યાસક્રમ શીર્ષક:  
શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતનો પરિચય  
(વર્ષ 2023-24 થી NEP - 2020 પ્રમાણે અમલમાં)  
ક્રેડિટ- ૨

એકમ- ૧ પરિચય:

- ૧.૧ શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતનો અર્થ અને વ્યાખ્યા.
- ૧.૨ શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતના ધ્યેયો, હેતુઓ અને મહત્વ.
- ૧.૩ ભારતમાં શારીરિકશિક્ષણ અને રમતગમતનો ઐતિહાસિક વિકાસ -સ્વતંત્રતા પહેલા અને સ્વતંત્રતા પછી - વિવિધનીતિઓ, સંસ્થાઓ, SAI, ખેલોઈન્ડિયા, ફીટઈન્ડિયામૂવમેન્ટ.
- ૧.૪ ઓલિમ્પિકચળવળ : પ્રાચીન અને અર્વાચીન ઓલિમ્પિક ઉદભવ (પુનરુત્થાન), ધ્યેયો, હેતુઓ, ભાવના, મશાલ(ટોચ) રીલેઈડ, ધ્વજ, ઉદ્દેશ, ઉદઘાટન અને સમાપન સમારંભ.
- ૧.૫ એશિયન અને કોમનવેલ્થ રમતો.

એકમ- ૨ શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં કારકિર્દીની તકો.

- ૨.૧ શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમત વ્યાવસાયિકો માટે વિવિધસ્તરની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ- શારીરિકશિક્ષણ અને રમતગમત વ્યાવસાયિકો માટે ગુણો અને લાયકાતો.
- ૨.૨ વિશિષ્ટ વ્યવસાયો : રમતગમત તાલીમ આપનાર(ટ્રેનર), પ્રશિક્ષક, રમતગમત વ્યવસ્થાપક (મેનેજર), રમતગમત વૈજ્ઞાનિક, ઇવેન્ટ વ્યવસ્થાપક(મેનેજર), તકનીકી અધિકારી (ટેકનિકલઓફિશીયલ), એન્ટ્રેપીનીયોરશીપ (સાહસિકતા), સ્પોર્ટ્સ જર્નાલિસ્ટ, સ્પોર્ટ્સ કોમેન્ટેટર્સ, ફોટો અને વિડિયો પૃથક્કાર, સ્પોર્ટ્સ માર્કેટીંગ, સાધનોના ઉત્પાદક તરીકે.
- ૨.૩ જુદા વ્યવસાયોમાં રમતગમતના ફાયદાનું અમલીકરણ - શિક્ષણ, પોલીસ, સંરક્ષણ, સરકારી ક્ષેત્રે.
- ૨.૪ રમતગમત સંસ્થાઓ : હેલ્થક્લબ, ફીટનેશ સેન્ટર્સ, રીકીએશન (મનોરંજન) ક્લબ.

*[Signature]*  
26/11/23

*[Signature]*  
26/11/23

*[Signature]*  
26/11/23

**Suggested Readings :**

- Barrow Harold M., Man and Movements Principles of Physical Education.
- Deshpande, S.H. Physical education in Ancient India .
- Kamlesh M.L., Physical Education, Facts and Foundations, Faridabad. P.B. Publications
- Mohan, V.M. Principles of Physical education. Delhi : Metropolitan Book Dep. Physical Education. Philadelphia : W.B.Saunders Company.
- Nixon, E.E. and Cozen, F.W. An Introduction to Physical Education Philadelphia : W.B.saunders Company.
- Singh, S.N. Sharirik Siksha Ke Siddhant Evam Aadhar , khel Sahitya Kendra, Dariyaganj, New Delhi
- Uppal, A.K. and G.P.Gautam , Physical Education and Health.
- V. and Paramesara Ram, N., Educational Dimension of Physical Education. Print India , New Delhi
- ભટ્ટ , શંભુપ્રસાદ અને ભટ્ટ , ભાસ્કરપ્રસાદ. વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ - ગ્રંથ પહેલો, વ્યાયામ વિકાસ દર્શન .ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજપીપળા.

*[Signature]*  
26/12/23

*[Signature]*  
26/12/2023

*[Signature]*  
26/12/23

અભ્યાસ વિષય

શારીરિક શિક્ષણ (Physical Education)

સેમેસ્ટર - IV

અભ્યાસક્રમ શીર્ષક:

આરોગ્ય અને સુખાકારી

(વર્ષ 2023-24 થી NEP - 2020 પ્રમાણે અમલમાં)

કેડિટ- ૨

એકમ - ૧ પરિચય:

- ૧.૧ આરોગ્ય અને સુખાકારીનો અર્થ અને વ્યાખ્યા (WHO).
- ૧.૨ સુખાકારીના પરિમાણો / ઘટકો.
- ૧.૩ આરોગ્ય અને સુખાકારીનું મહત્વ.
- ૧.૪ તંદુરસ્તી અને સુખાકારીને અસર કરતા પરિબળો.
- ૧.૫ આરોગ્ય અને સુખાકારી જાળવી રાખવામાં તંદુરસ્તીની ભૂમિકા.


એકમ - ૨ આરોગ્ય અને સુખાકારી જાળવવાની પદ્ધતિઓ:

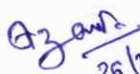
- ૨.૧ આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે શારીરિક ક્રિયાઓ અને મનોરંજક રમતોની ભૂમિકા.
- ૨.૨ આરોગ્ય અને સુખાકારી જાળવવા માટે યોગાસન અને ધ્યાનની ભૂમિકા.
- ૨.૩ આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે પોષણ (ન્યૂટ્રીશન).
- ૨.૪ કસરતો અને યોગા દ્વારા તણાવમાંથી રાહત.
- ૨.૫ સ્થૂળતા અને વજન વ્યવસ્થાપન.
- ૨.૬ આહાર અને તંદુરસ્તી દ્વારા સ્વસ્થ જીવનશૈલી.

**Suggested Readings :**

- Advika Singh, Health and Wellness Handbook.
- Gordon Edlin and Eric Golanty ,Health and Wellness
- Human Kinetics, Health and Wellness for Life.
- M.S.Pasodi and Esudas. Health and Wellness, Keerti Prakashana, Bangalore.
- Madison : W.C.B. Brown Dynamics of Fitness
- Muller, J.P. Health, Exercise and Fitness.
- Puri, K. Chandra S.S. Health and Physical Education . New Delhi : Surjeet Publication.
- Sunita Arora, Mukesh Agarwal and Benu Gupta , Fitness, Wellness and Nutrition
- Uppal A.K., Physical Fitness and Wellness. Delhi : Friends Publications
- Uppal A.K. and G.P.Gautam , Physical Education and Health

  
26/12/23

  
26/12/2023

  
26/12/23