

राजस्थान अधीनस्थ एवं मंत्रालयिक सेवा चयन बोर्ड,

SYLLABUS FOR EXAMINATION FOR THE POST OF

शारीरिक प्रशिक्षण अनुदेशक ग्रेड -III (Physical Training Instructor Grade III) सीधी भर्ती

परीक्षा - 2018

PAPER - I

(i) **Geographical, Historical, Cultural and General Knowledge of Rajasthan:-**
Location, extent, relief features, climate, drainage, vegetation, agriculture, livestock, dairy development, population distribution, growth, literacy, sex ratio, religious composition, industries, planning, budgetary trends, major tourist centres.

• **Ancient Culture & Civilisation of Rajasthan, Kalibangan, Ahar, Ganeshwar, Bairath.**

• **History of Rajasthan from 8th to 18th Century**

- Gurjar Pratiharas
- Chauhans of Ajmer
- Relations with Delhi Sultanate
- Mewar, Ranthambore and Jalore.
- Rajasthan and Mughals - Sanga, Pratap, Mansingh of Amer, Chandrasen, Rai Singh of Bikaner, Raj singh of Mewar.

• **History of freedom struggle in Rajasthan**

- Peasants and Tribal Movements.
- Prajamandal Movement.

• **Integration of Rajasthan**

• **Role of women during Medieval and Modern period.**

• **Society and Religion**

- Lok Devata and Devian.
- Saints of Rajasthan.
- Architecture
- Temples, Forts and Palaces.
- Paintings
- Various Schools.
- Fairs and Festivals.
- Customs, Dresses and Ornaments.
- Folk Music and Dance.
- Language and Literature

Office of Governor; Role and Functions of Chief Minister and Cabinet; State Secretariat and Chief Secretary; Organisation and role of the Rajasthan Public Service Commission and State Human Rights Commission, Panchayati Raj in Rajasthan.

(ii) **Current Affairs of Rajasthan :**

Major current issues and happenings at state level related to socio-economic, political, games and sports aspects.

(iii) **General Knowledge of World & India -**

Continents, Oceans and their characteristics, global wind system, environmental problems, global strategies, globalization and its impacts, population trend and distribution, India and U.N.O., Major trends in International policies with special reference to Globalization and Nuclear nonproliferation. Location and its advantages, Monsoonal system, drainage characteristics, changing patterns of agriculture and industries, national income-concept & trends, poverty, reduction schemes, Features of India's foreign policy, Nehru's contribution in its making.

Major Landmarks in the Constitutional History of India with special reference to Government of India Acts of 1919 and 1935; Gandhi's contribution to National Movement; Ambedkar and Constitution; Making; Salient features of Indian Constitution, Fundamental Rights, Duties and Directive Principles of State Policy; offices of the Indian President and Prime Minister; India's federal system; Major Political Parties.

(iv) **Educational Psychology -**

1. **Educational Psychology** - its meaning, scope and implications for teacher in classroom situations. Various psychologists and their contributions in education.
2. **Learning** - its meaning and types, different theories of learning and implications for a teacher, transfer of learning, factors affecting learning, constructivist learning.
3. **Development of learner** - Physical, emotional and social development, development of child as an individual- concept development.
4. **Personality** - meaning, theories and assessment, adjustment and its mechanism, maladjustment.
5. **Intelligence and creativity** - meaning, theories and measurement, role in learning, emotional intelligence- concept and practices, human cognition.
6. **Motivation** - meaning and role in the process of learning, achievement motivation.
7. **Individual differences** - meaning and sources, Education of children with special needs - Gifted and talented students, slow learners, delinquency.
8. **Development and implications in education of** - Self concept, attitudes, interest, habits, aptitude and social skills.

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

1. The question paper will carry maximum 200 marks.
2. Duration of question paper will be two hours.
3. The question paper will carry 100 questions of multiple choices.
4. Paper shall include following subjects carrying the number of marks as shown against them :-

(i) Geographical, Historical, Cultural and General Knowledge of Rajasthan	: 80 Marks
(ii) Current Affairs of Rajasthan	: 20 Marks
(iii) General Knowledge of World and India	: 60 Marks
(iv) Educational Psychology	: 40 Marks
Total	: 200 Marks
5. All questions carry equal marks.
6. There will be **Negative Marking**.

2

राजस्थान अधीनस्थ एवं मंत्रालयिक सेवा चयन बोर्ड,

SYLLABUS FOR EXAMINATION FOR THE POST OF
शारीरिक प्रशिक्षण अनुदेशक ग्रेड -III (Physical Training Instructor Grade III) सीधी
भर्ती परीक्षा – 2018

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 hours**.
3. The question paper will carry **130** questions of multiple choices.
4. All questions carry equal marks.
5. There will be **Negative Marking**

Handwritten mark

राजस्थान अधीनस्थ एवं मंत्रालयिक सेवा चयन बोर्ड,

SYLLABUS FOR EXAMINATION FOR THE POST OF

शारीरिक प्रशिक्षण अनुदेशक ग्रेड -III (Physical Training Instructor Grade III) सीधी

भर्ती परीक्षा – 2018

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, सामाजिकरण एवं सामाजिक परस्पर सम्बन्ध।
 - दार्शनिक आधार : आदर्शवाद, प्रयोजनवाद, प्रकृतिवाद एवं यथार्थवाद।
 - शारीरिक दक्षता: गर्माना (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, जॉघ 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।
 - पुनर्स्थापना में उपचारिक विधियाँ
 - खेल मालिश: इतिहास, उपागम, प्रभाव एवं मालिश के प्रकार।
 - सामान्य खेल चोटों की सुरक्षा एवं प्राथमिक चिकित्सा।
- 2. शारीरिक शिक्षा, खेलों एवं वर्तमान मामलों का सामान्य ज्ञान :** 40 अंक

खेल: एथलेटिक्स, बास्केटबॉल, बेडमिंटन, शतरंज, क्रिकेट, फुटबॉल, जिम्नास्टिक, हेण्डबॉल, हॉकी, जूडो, कबड्डी, खो-खो, टेनिस, तैराकी (गोताखोरी), टेबिल-टेनिस, वॉलीबाल एवं कुश्ती।

 - उपरोक्त खेलों का इतिहास।
 - उपरोक्त खेलों के सामान्य नियम।
 - उपरोक्त खेल मैदानों का मापन और खेल उपकरणों की विशिष्टताएँ।
 - उपरोक्त खेलों के मूलभूत कौशल।
 - उपरोक्त सम्बन्धित खेल शब्दावली।
 - उपरोक्त खेलों के साजो समान।
 - महत्वपूर्ण प्रतियोगिताएँ 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, परिभाषाएँ एवं शारीरिक शिक्षा का इतिहास :** 20 अंक
 - शारीरिक शिक्षा की परिभाषाएँ 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 बेसडॉऊ, गटस मथ्स, एच.सी. बक, जी.डी. सोधी, डॉ. पी.एम. जोसफ, प्रो. डी.जी. वकहारकर, प्रो. करण सिंह एवं प्रो. अजमेर सिंह।
आन्दोलन : टर्नवेरिन, फिलोनथॉपियम, स्पाटाकियाड, वाई.एम.सी.ए. और अखाड़ा।
- 4. शिक्षा एवं खेल मनोविज्ञान:** 20 अंक
 - मनोविज्ञान: अर्थ, परिभाषा, प्रकृति, शाखाएँ 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 सामग्रीयाँ।
- 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।
- अधिप्रशिक्षण: अर्थ, तकनीक एवं युक्तियों 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, एवम 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, ताडासन 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 hours**.
3. The question paper will carry **130 questions of multiple choices**.
4. All questions carry equal marks.
5. There will be **Negative Marking**.