

॥ शीलं परं भूषणम् ॥

Shri Acharyaratna Deshbhooshan shikshan Prasarak
Manadal, Kolhapur

**Mahavir Mahavidyalaya,
Kolhapur
(Autonomous)**

Affiliated to Shivaji University, Kolhapur



**Syllabus Physical
Education
2025-26**

महावीर महाविद्यालय कोल्हापूर

शारीरिक शिक्षण विभाग

प्रथम ते तृतीय वर्ष कला शारीरिक शिक्षण अभ्यासकम

शारीरिक शिक्षण पेपर नंबर व नावे

Semester I

शारीरिक शिक्षण आणि मनोरंजन (पेपर नंबर १) लेखी परीक्षा (५० मार्क- २ श्रेयांक)

१) शारीरिक शिक्षण

- शारीरिक शिक्षणाचे अर्थ व व्याख्या
- ध्येय व उद्दिष्टे

२) मनोरंजन

- मनोरंजनाची तत्वे, वैशिष्ट्ये आणि महत्त्व
- मनोरंजनाचा प्रकार
- अंतर्गत आणि बहिर्गत मनोरंजन कार्यक्रम
- परावर्तीत आणि मनोरंजनात्मक खेळ

३) प्रथमोपचार

- उद्दिष्टे
- तत्वे
- PRICE संकल्पना

प्रात्यक्षिक कार्य (Practical Work) प्रात्यक्षिक परीक्षा (५० मार्क- २ श्रेयांक)

लघु अंतर धावने (१००मी.)- सरुवात, नियम व अटी, कामगिरी

गोळा फेक – फेकीचे प्रकार, नियम व अटी

कबड्डी – मुलभूत कौशल्य, नियम व आटी

शारीरिक सुद्धता कसोटया - पुश-अप्स, पुल-अप्स, सिट-अप्स,शटल-रन,SBJ

प्रकल्प कार्य (Project Work)

आपणास माहीत असलेल्या एका खेळावर आधारित त्या खेळाची माहिती,एक खेळाडू,गुण ताकीकेतील स्थान,इ.

Semester II

शारीरिक शिक्षण आणि सामाजिक विकास (पेपर नंबर २) लेखी परीक्षा (५० मार्क- २ श्रेयांक)

१) क्रीडा व्यावस्थेचे सामाजिक पैलू

- क्रीडा - एक सामाजिकीकरण संस्था
- क्रीडेची सामाजिक मूल्ये

२) निरोगी आरोग्याचे महत्व (निरामयता)

३) खेळातील इजा आणि पुनर्वसन

प्रात्यक्षिक कार्य (Practical Work) प्रात्यक्षिक परीक्षा (५० मार्क- २ श्रेयांक)

४००मी धावणे - सरुवात, नियम व अटी, कामगिरी

थाळी फेक - फेकीचे प्रकार, नियम व अटी

व्हॉलीबॉल - मुलभूत कौशल्य, नियम व अटी

शारीरिक सुदृढता कसोट्या - पुश-अप्स, पुल-अप्स, सिट-अप्स,शटल-रन, SBJ

प्रकल्प कार्य (Project Work)

व्हॉलीबॉल व कबड्डी खेळाची माहिती, मैदानाची आकृती रेखाटन.

Semester III

आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण (पेपर नंबर ३) लेखी परीक्षा (५० मार्क- २ श्रेयांक)

- आरोग्य शिक्षण व त्याचे महत्त्व आणि तत्वे
- वैयक्तिक स्वच्छता
- संसर्गजन्य रोग (कारणे, लक्षणे, प्रतिबंध, लसीकरण)

शारीरिक शिक्षण व दैनंदिन जीवन - मायनर पेपर क्र. १ (MINOR I)

- आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण (व्याख्या, ओळख, महत्व)
- स्वच्छता व दैनंदिन जीवन
- स्थूलता (लक्षणे, उपाय, परिणाम)

शारीरिक सुदृढता (पेपर नंबर ४) लेखी परीक्षा (५० मार्क- २ श्रेयांक)

- शारीरिक सुदृढता ओळख अर्थ व व्याख्या

- आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढतेचे घटक (HRPF)
- कौशल्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढतेचे घटक (SRPF)
- खेळातील इजा व पुनर्वसन

प्रात्यक्षिक कार्य (Practical Work)

लांब उडी - नियम व अटी, कामगिरी

भाला फेक - फेकीचे प्रकार, नियम व अटी

बॅडमिंटन - मुलभूत कौशल्य, नियम व आटी

शारीरिक सुदृढता कसोटया - पुश-अप्स, पुल-अप्स, सिट-अप्स, शटल-रन, SBJ

प्रकल्प कार्य (Project Work)

भित्तीपत्रिका सादरीकरण (Poster Presentation)

मायनर पेपर क्र. १ चे प्रात्यक्षिक कार्य व प्रकल्प कार्य शारीरिक शिक्षण पे.क्र ३ सारखे राहिल

योग अभ्यास – Open Elective, सेमिस्टर - III

योगाचा परिचय लेखी परीक्षा (५० मार्क- २ श्रेयांक)

घटक १: योगाच्या संकल्पना, व्याख्या

घटक २: योगाचे उद्दिष्ट

घटक ३: योगाचा इतिहास

प्रात्यक्षिक परीक्षा (५० मार्क- २ श्रेयांक)

योग अभ्यास – Open Elective प्रात्यक्षिक सेमिस्टर - III

अ. वज्रासन, पद्मासन, वक्रासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन, विपरीतकरणी, मस्यासन,

ब. शितलीप्रणायन, कपालभाती प्राणायम,

क. ओंकार साधना

Semester IV

क्रीडा व स्पर्धा नियोजन (पेपर नंबर ५) लेखी परीक्षा (५० मार्क- २ श्रेयांक)

- मैदानी खेळ (उडीचे प्रकार, फेकीचे प्रकार ,धावण्याचे प्रकार इ. माहिती)
- क्रीडा स्पर्धा आयोजन व नियोजन
- क्रीडा स्पर्धेचे महत्त्व, तत्वे, कार्य.
- क्रीडा स्पर्धा आयोजनातील घटक,विविध समस्या, समित्या व त्यांची कार्ये.

शारीरिक शिक्षण, खेळ व क्रीडा स्पर्धा - मायनर पेपर क्र. 2 (MINOR II)

- सांघिक खेळ (कबड्डी,खो-खो,सॉफ्टबॉल, क्रिकेट)
- स्पर्धा आयोजनाचे टप्पे
- क्रीडा स्पर्धेचे महत्त्व, तत्वे, कार्य
- भाग्यपत्र

भारतीय ऑलिम्पिक आणि इतिहास (पेपर नंबर ६) लेखी परीक्षा (५० मार्क- २ श्रेयांक)

- भारतीय ऑलिम्पिक ची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी.
- आधुनिक ऑलिंपीक
- भारतीय ऑलिम्पिक कामगिरी (रेकॉर्ड बुक)

प्रात्यक्षिक कार्य (Practical Work)

अडथळ्यांची शर्यत (Hurdles)110m - नियम व अटी, कामगिरी

उंच उडी – फेकीचे प्रकार, नियम व अटी

बास्केटबॉल – मुलभूत कौशल्य, नियम व आटी

शारीरिक सुद्धता कसोटया - पुश-अप्स, पुल-अप्स, सिट-अप्स,शटल-रन, SBJ

प्रकल्प कार्य (Project Work)

भारतीय ऑलिम्पिक कामगिरी (रेकॉर्ड बुक)

मायनर पेपर क्र. २ चे प्रात्यक्षिक कार्य व प्रकल्प कार्य शारीरिक शिक्षण पे.क्र ५ सारखे राहिल

योग अभ्यास – Open Elective, सेमिस्टर – IV

मानवी जीवनासाठी योग – ०२ (लेखी परीक्षा ५० मार्क- २ श्रेयांक)

घटक १: पतंजली अष्टांग योग

अ) यम, नियम

ब) आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी.

घटक २: योगिक व्यायाम आणि योगाचा मानवी शरीराच्या होणारा परिणाम.

घटक ३: आधुनिक जीवनात योगाचे फायदे.

सेमिस्टर IV (Open Elective) योग अभ्यास

प्रात्यक्षिक

(प्रात्यक्षिकासाठी २० विद्यार्थ्यांची बॅच)

अ) आसन - स्वस्तिकासन, पर्वतासन, पश्चिमोतानासन, धनुरासन, शलभासन, हलासन, शवासन, चक्रासन.

ब) शितकरी - प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, जीव - बंध- मुद्रा

क) कोणतीही एक प्रार्थना

ड) रेकॉर्ड बुक

Semester V

शारीरिक शिक्षण आणि दैनंदिन जीवन (पेपर नंबर ७) लेखी परीक्षा (२५ मार्क- २ श्रेयांक)

- कृतीशील जीवनशैली
- हृदय विकार व त्यावर प्रतिबंधात्मक शारीरिक उपक्रम
- मानसिक आरोग्य – ताण, तणाव
- स्थूलता

शारीरिक शिक्षण आणि संतुलित आहार (पेपर नंबर ८) लेखी परीक्षा (२५ मार्क- २ श्रेयांक)

- पोषण व आहार
- पिष्टमयपदार्थ, स्निग्धपदार्थ, प्रथिने
- जीवनसत्वे व क्षार
- पाणी (खेळासाठी आवश्यकता व महत्व)

शारीरिक शिक्षण आणि मानसशास्त्र (पेपर नंबर ९) लेखी परीक्षा (२५ मार्क- २ श्रेयांक)

- प्रेरणा म्हणजे काय
- बाह्य प्रेरणा
- आंतरिक प्रेरणा
- भावना

- आत्मविश्वास, एकाग्रता

अष्टांगयोग (पेपर नंबर १० अ) लेखी परीक्षा (२५ मार्क- २ श्रेयांक)

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणी समाधि

प्राणायाम (पेपर नंबर १० ब) लेखी परीक्षा (२५ मार्क- २ श्रेयांक)

कपालभाती, शिल्कारी , अनुलोम विलोम, भ्रामरी, ओंकार जप.

प्रात्यक्षिक कार्य (Practical Work) पेपर नंबर ७ ते १०

प्रात्यक्षिक परीक्षा (२५ मार्क- २ श्रेयांक)

रिले - नियम व अटी, कामगिरी

२००मि, ८००मि- नियम व अटी

जुडो, हँडबॉल – मुलभूत कौशल्य, नियम व आटी

शारीरिक सुद्धता कसोटया - पुश-अप्स, पुल-अप्स, सिट-अप्स, शटल-रन, SBJ

प्रकल्प कार्य (Project Work)

- पाच विद्यार्थ्यांचा बी .एम .आय काढणे व अर्थ निर्वाचन करणे.
- वेगवेगळ्या खेळांमध्ये वापरात येणाऱ्या विविध क्रीडा साहित्याची माहिती .

B.A 3rd Year Minor Paper no III लेखी परीक्षा (२५ मार्क- ४ श्रेयांक)

मानवी शरीर संस्था

- पचन संस्था
- श्वसन संस्था

आरोग्यावर धुम्रपान, मादक पदार्थ यांचा शरीरावर होणारे दुष्परिणाम

कबड्डी खेळाचा इतिहास

मल्लखांब (भारतीय पारंपारिक खेळ)

प्रात्यक्षिक कार्य (Practical Work) प्रात्यक्षिक परीक्षा (२५ मार्क- ४ श्रेयांक)

शारीरिक सुद्धता कसोटया - पुश-अप्स, पुल-अप्स, सिट-अप्स, शटल-रन, SBJ

प्रकल्प कार्य (Project Work)

आपणास माहित असलेल्या एका खेळावर आधारित खेळाडू व खेळाची माहिती लिहिणे

Semester VI

क्रीडा प्रशिक्षण (पेपर नंबर ११) लेखी परीक्षा (२५ मार्क- ४ श्रेयांक)

- प्रशिक्षण भार, भाराची वैशिष्ट्ये, तत्वे.
- प्रशिक्षण भार अमलात आणण्याची साधणे आणि पद्धती.

मापन आणि मूल्यमापन (पेपर नंबर १२) लेखी परीक्षा (२५ मार्क- ४ श्रेयांक)

- शारीरिक सुदृढतेच्या कसोट्या म्हणजे काय.
- आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुद्धता मापन.
- कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता मापन.

क्रीडा मानसशात्र (पेपर नंबर १३) लेखी परीक्षा (२५ मार्क- ४ श्रेयांक)

- प्रोत्साहन
- मानसिक तयारी
- स्पर्धेसाठी मानसिक आरोग्य (स्पर्धेदरम्यान, स्पर्धेआधी, स्पर्धेनंतर)
- युवा क्रीडा मानसशात्र

खेळातील सन्मान पुरस्कार (पेपर नंबर १४ अ) लेखी परीक्षा (२५ मार्क- ४ श्रेयांक)

- क्रीडा आणि खेळांमधील राष्ट्रीयपातळी वरील प्रमुख सन्मान व पुरस्कार.
- क्रीडा आणि खेळांमधील राज्य पातळी वरील प्रमुख सन्मान व पुरस्कार.

खेळातील आधुनिक साहित्य (पेपर नंबर १४ ब) लेखी परीक्षा (२५ मार्क- ४ श्रेयांक)

प्रात्यक्षिक कार्य (Practical Work) पेपर नंबर ११ ते १४

प्रात्यक्षिक परीक्षा २५ मार्क- ४ श्रेयांक

हेप्टाथलॉन, डेकाथलॉन - नियम व अटी, कामगिरी

सॉफ्टबॉल – नियम व अटी

खो-खो, हॉकी – मुलभूत कौशल्य, नियम व अटी

शारीरिक सुद्धता कसोट्या - पुश-अप्स, पुल-अप्स, सिट-अप्स, शटल-रन, SBJ

प्रकल्प कार्य (Project Work)

रेकॉर्ड बुक – महाविद्यालयातील दहा विद्यार्थ्यांचे शारीरिक सुदृढतेचे मापन करून अर्थ निर्वाचन करणे.

B.A 3rd Year Minor Paper no IV लेखी परीक्षा (२५ मार्क- ४ श्रेयांक)

पश्चिम महाराष्ट्रातील ऑलिम्पिक वीर

शिवछत्रपती पुरस्कार

कोल्हापूर जिल्ह्यातील कुस्ती खेळाचा इतिहास

संतुलित आहार

प्रात्यक्षिक कार्य (Practical Work)

प्रात्यक्षिक परीक्षा २५ मार्क- ४ श्रेयांक

बास्केट बॉल थ्रो, V- सिट & रिच, 30 M- डॅश, स्थिर लांब उडी, शटल-रन.

प्रकल्प कार्य (Project Work)

भारतीय ऑलिम्पिक मधील कामगिरी

संदर्भसूची:-

१. शिरीषपटवर्धन (२००१), अर्थार्जनकोणासाठी ? स्वतःसाठी का डॉक्टरांसाठी?
२. राजीवशारंगपाणी (२००१) तदुरुस्तरहा, खुषीतजगा
३. Werner W.K.Hoeger and Sharon A. Hoeger (2007) Fitness and Weakness
४. बी. के. एस. यंगार (२००१) योगसर्वांसाठी
५. सदाशिवप्रनिवाळकर (१९९३) आरोग्यासाठी योग
६. विवेकानंदकेंद्र (२००१) योग एआसने, प्राणयाम, मुद्रा, क्रिया
७. संजयदुधाणे (२००८) वाटचाल ऑलंपीकची
८. हेमंतजोगदेव (२००८) असे आहे ऑलंपीक
९. शरद आहेर (२००९) शारीरिक शिक्षणातील मापन व मूल्यमापन
१०. सोपानकांगणे (२००९) क्रीडास्पर्धानियोजन
११. भा. स. गोडबोले (१९८९) क्रीडास्पर्धा आणि सामने पूर्वतयारी.
१२. A. K. Uppal (2009) Principles of Sport Training.