

ತುಮಕೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ಬಿ.ಹೆಚ್. ರಸ್ತೆ, ತುಮಕೂರು - 572 103

ದೂರವಾಣಿ : 0816-2254546, 0816-2255596, 0816-2255597 ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 0816-2270719

ಸಂಖ್ಯೆ: ತು.ವಿ.ಶೈ.ವಿ:2020-21: 383

ದಿನಾಂಕ: 02.06.2020

ಸುತ್ತೋಲೆ

ವಿಷಯ: 2020-21ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಲಿನಿಂದ ಸ್ನಾತಕ ಪದವಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಕ್ತ ಆಯ್ಕೆ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತು.

- ಉಲ್ಲೇಖ: 1) ದಿನಾಂಕ 19.05.2020 ರಂದು ನಡೆದ ವಿದ್ಯಾವಿಷಯಕ ಪರಿಷತ್ ನಿರ್ಣಯ
2) ದಿನಾಂಕ 20.05.2020 ರಂದು ನಡೆದ ಸಿಂಹಕೇಟ್ ಸಭಾ ನಿರ್ಣಯ
3) ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿಯವರ ಅನುಮೋದನೆ (ಕಂಠಿಕೆ-55) ದಿನಾಂಕ: 01.06.2020

* * * *

ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಂಡಳಿಯ ಸಂಯೋಜಕರು ಹಾಗೂ ಸದಸ್ಯರು ಸಭೆ ಸೇರಿ 'Physical Educaiton and Sports' ವಿಷಯದ ಮುಕ್ತ ಆಯ್ಕೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

'Physical Educaiton and Sports' ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸ್ನಾತಕ ಪದವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಕ್ತ ಆಯ್ಕೆ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿ (open elective) 2020-21ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಲಿನಿಂದ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತೆ ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖ (1) ಮತ್ತು (2)ರ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಮೋದನೆಗೆ ಮಂಡಿಸಿದ್ದು, ಸಭೆಗಳು 2020-21ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಲಿನಿಂದ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ಣಯಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'Physical Educaiton and Sports' ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ತುಮಕೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಂತರ್ಜಾಲ www.tumkuruniversity.ac.in ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದ್ದು, 2020-21ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಲಿನಿಂದ ಸದರಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸ್ನಾತಕ ಪದವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಕ್ತ ಆಯ್ಕೆ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿ (open elective) ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗೆ,

ತುಮಕೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೊಳಪಡುವ ಘಟಕ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾತಕ ಪದವಿ ಸಂಯೋಜಕ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರುಗಳಿಗೆ.

ಪ್ರತಿಗಳು:

- 1) ಮಾನ್ಯ ಕುಲಸಚಿವರು (ಪರಿಷತ್ತಂಗ), ತುಮಕೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ತುಮಕೂರು.
- 2) ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿಯವರ / ಕುಲಸಚಿವರ ಇವರ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯವರು, ತುಮಕೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ತುಮಕೂರು.
- 3) ಸಂಯೋಜಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ತುಮಕೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ತುಮಕೂರು.
- 4) ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಎಲ್ಲಾ ನಿಕಾಯಗಳ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ತುಮಕೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ತುಮಕೂರು.
- 5) ನಿರ್ದೇಶಕರು I.Q.A.C, ತುಮಕೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ತುಮಕೂರು.
- 6) ಸಿಸ್ಟಂ ಅನಾಲಿಸ್ಟ್, ತುಮಕೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ತುಮಕೂರು - ವಿ.ವಿ.ಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರುಗಳಿಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿ.ವಿ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು.
- 7) ಕಛೇರಿ ಪ್ರತಿ.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

SYLLABUS FOR CONSTITUENT AND AFFILIATED UNDER GRADUATE

COLLEGES OF TUMKUR UNIVERSITY

THEORY:

Unit -1 - PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL FITNESS:

- a. Physical Education & Sports Science : Meaning, Definition of Physical Education, History of Physical education, Aim and Objectives of Physical Education, Need and Importance of Physical Education.
- b. Physical Fitness : Meaning, Concept of Physical Fitness, Components of Physical Fitness.

(Lecture 5 hrs.)

Unit -2 - SPORTS & RECREATION:

- a. Sports : Meaning Definition, Importance, Qualities of Sports person.
- b. Recreation: Meaning, Types of Recreation, Importance of Recreation.

(Lecture 3 hrs.)

Unit -3 - HEALTH, WELLNESS & LIFE STYLE:

- a. Health: Meaning, Definition, Different dimension of Health & Personal Hygiene.
- b. Need, Objectives & Importance of Health Education.
- c. Meaning & Importance of Wellness & Life style, Components of Wellness, Components of Lifestyle.

(Lecture 5 hrs.)

Handwritten signature and date: 23/2/2020

Handwritten signature and date: 27/2/20

Handwritten signature and date: 27/2

Unit - 4 - FOOD & NUTRITION:

- a. Food and Nutrition
- b. Meaning of food
- c. Components of Food
- d. Balance Diet
- e. Importance of Balance Diet

(Lecture 3 hrs.)

Unit -5 - SPORTS INJURIES, FIRST AID:

- a. Sports injuries: Classification, Causes and Prevention.
- b. First Aid : Meaning, Definition & Importance of First Aid in Physical Education and Sports.

(Lecture 3 hrs.)

Unit -6 - ERGOGENIC AIDS & POSTURE:

- a. Ergogenic Aids, Effects of Drugs on Sports Performance, Drug Abuse and Law.
- b. Posture: Concept and advantages of correct posture, Causes of Bad' posture, Common postural Deformities, Corrective measures for postural deformities, like Kyphosis, Lordosis, Scoliosis, Flat foot, Nocked Knee & Bow Leg.

(Lecture 4 hrs.)

Unit -7 - YOGA :

- a. Meaning & Importance of Yoga.
- b. Yoga as an Indian Heritage.
- c. Elements of Yoga.
- d. Introduction to Asanas, Pranayama, Meditation.
- e. Physiological benefits of Asanas, Pranayama & Meditation.

(Lecture 7 hrs.)

[Handwritten signature]
27/2/2020

[Handwritten signature]
CO-ORDINATOR

INTERNAL ASSIGNMENT & TEST

History & Origin, Development of Games & Sports, Fundamental Skills, Advance Skills, Rules and Regulations of Indoor and Out Door Games, Organization & Administration of Intramural and Extramural Competitions.

REFERENCES :

1. Science of Sports Training: Dr. Hardayal Singh.
2. Methods & Materials for Secondary School Physical Education : Charles A. Bucher.
3. Physical Education & the Study of Sports : Bob Davis Ros Bull Jan Roscoe & Dennis Rescoe.
4. Health, Exercise and Fitness (2010) Dr. Briz Mohan T. Raman P.232
5. Health Education (2009), Dr. L.K. Govindarajulu. P 12
6. Health Education and Environmental Studies (2015) Dr. Sathish Malik. P 1-85
7. Health Education : A Prakash.
8. Diet & Nutrition : Dr. Gordon Jackson.
9. Fitness and Wellness: Werner W.K. Hoeger, Sharon. A Hoeger Seventh Edition Publishing House : Thomson And Wadsorth.
10. Food & Nutrition, Facts & Figures: 6th Edition (2006), by I.C. Gupta, Kusum Gupta, Abhishek Gupta – Jaypee Publications.
11. Drugs in sports : Ivan Waddington & Smith.
12. Drugs in sports : David R. Mottram & Neil Chester.
13. First Aid & Emergency Care : Dr. Ajay Singh.
14. Essentials of Exercise physiology : Larry G. Shanver.
15. Health & Physical Education : Dr. SK Managtal & Dr. Chadha.
16. The Power of Posture : Dr. Renu Mahtani.
17. Posture Correction : Jane Johnson.
18. Posture, Athletic Care & First Aid : Dr. Mukesh Agarwal, Dr. Sunitha Arara & Dr. Benu Guptha.
19. Yoga Deepika : B.K.S. Lyengar.
20. Light on Yoga: B K S. Lyengar.
21. Health & Education Environmental Studies : Dr. Statish Mallik, Dinesani, Dr. Natarajan Singh, Dr. B Ballbir Singh.

22. Practical Meditation-Brahma Kumari.
23. Yoga A Gem for Women-Geetha S lyengar.
24. PracticalMeditation-Brahma Kumari
25. Foundation And History of Physical Education & Sports-Dr. Hemant J Verma
26. Nutrition for Health, Fitness & Sports-Melvin H Willams
27. Elementary Hygiene-Biharilal Bhatia, PremNath Suri.
28. Health, Exercise & Fitness-Dr. Briz Mohan T Raman.
29. Light On Astanga Yoga-B.K. Slyengar
30. Fit To Be Well-Alton L Thygerson & Karl L Larson
31. Human Anatomy & Physiology-Dr. Keshav Singh Gurjar.
32. Total Fitness-Exercise, Nutrition, & Wellness-Scott K. Powers, Stephenl,Dodd
33. Sports injuries & Their Treatment – John H C Colson, William J Armour
34. Nutrition – Chaney & Ross, 6th Edition.
35. Foundation, Histo:y & Principl of Physical Education-Dr. Vonod Marotaro Bali
36. Physical Education And Recreational Activities – Deepak Jain.
37. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ - ಐ.ಶ್ರೀ.ಕೆ.ಜಿ. ನಾಡಲೀರ
38. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ - ಪಿ. ನಾಗರಾಜ
39. ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಶಿಬಿರವಾಸ – ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಲೀರ
40. ಶಾಲೀರ ಶಿಕ್ಷಣದ ತತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ - ಬಸವರಾಜ ವಸ್ತು
41. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ – ರಾಜಶೇಖರ ಎಸ್. ಹಿರೇಮಠ
42. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಇತಿಹಾಸ – ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಲೀರ

[Handwritten Signature]
27/2/2020

[Handwritten Signature]
27/2
CO-ORDINATOR
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
TUMKUR UNIVERSITY.

[Handwritten Signature]
27/2/20