

**F.Y.B.A.**  
**Elective - I (Physical Education) (SE - (1) 103)**  
**Semester- I**

**Paper- I**  
**History & Modern Trends of Physical Education**

**Unit : I**

- Education and Physical Education
- Meaning & Definition of Education
- Aim of Education
- Objectives of Education
- Importance of Education in Modern Era
- Meaning & Definition of Physical Education
- Aim & Objectives of Physical Education
- Need & Importance of Physical Education in Modern Society

**Unit-II**

History of Physical Education

- Introduction
- Vedic Period
- Middle Period
- British Period
- Physical Education in India - After Independence
- Recommendations of Education Commission Kothari Commission - 1964-66
- National Policy of Education - 1986

**Unit - III**

- N.S. N.I.S.
- L.N.U.P.E.
- Y.M.C.A.
- S.A.I.
- S.A.G.

**Unit - IV**

- Role of Games & Sports in National & International Integration
- National Integration
- Inter National Integration
- Role of Social Institution in Developments of Personality Through Participation in Games & Sports

**References :**

1. True knowledge "Orient Paper backs, New Delhi, 1984.
2. Bucher Charles A, "Foundation of Physical Education" 8th Edition The C.V. Moeby Co. St. Louis 1979.
3. Khan, Eray Ahmed, "History of Physical Education", Scientific Book Company, Patna, 1964.
4. Report of Education Commission 1964-66 Govt. of India, 1996.

**F.Y.B.A.**  
**Elective - I (Physical Education) (SE - (1) 104)**  
**Semester- I**

**Paper - II**  
**Biological Foundation of Physical Education**

**Unit - I**

- Growth & Development
- Principles of Growth & Development
- Differences Between Growth & Development
- Factors affecting growth & Development
- Need of Study of growth & Development for a Teacher

**Unit - II**

- Age & Sex differences in relation to physical activities & sports
- Anatomical & Physiological differences between male & female
- Effect of heredity & environment on growth & development
- Chronological age, Anatomical age, Physiological age & Mental age

**Unit - III**

Types of Body

- Endomorph
- Mesomorph
- Ectomorph

**Unit - IV**

- Anatomical and Physiological Basis (foundation & meaning of anatomy & physiology)
- What is Cell
- Structure & functions of Cell
- Basic constituents of Cell
- Tissues (Epithelial Tissue, Connective Tissues, Muscular Tissue, Nervous Tissues)

**References :**

1. Clark H. Harison, "Application of Measurement to Health & Physical Education, Englewood Cliffs, New Jersey, 1976.
2. Kamlesh M. L., "Physical Education Facts & Foundation", P.B. Publication (Pvt.) Limited, Faridabad, Haryana, 1988.
3. Barroe Harold M. 'Man and Movement Principle's of Physical Education" Lea and Fetiger, U.S.A., 3rd Ed. 1909
4. Myshore, David A., "Human Anatomy & Physiology", Moscow Mir Publishers, 1982

**F.Y.B.A.**  
**Elective - I (Physical Education) (SE - (1) 113)**  
**Semester- II**

**Paper- III**  
**Psychological Foundation of Physical Education**

**Unit : I**

- Meaning of Psychology
- Meaning of Sports Psychology
- Development of Sports Psychology
- Psychology Factors effecting Physical Performance

**Unit : II**

- Meaning of Learning
- Laws of Learning
- Nature of Motor Skill Learning
- Principles of Motor Skill Learning

**Unit : III**

- Meaning Definition of Motivation
- Types of Motivation
- Methods of Motivation
- Importance of Motivation in Physical Education & Sports

**Unit : IV**

- Meaning & Definition of Personality
- Characterstics of Personality
- Personality Traits
- Factors Affecting Development of Personality
- Role of Physical Activities in Development of Personality

**References :**

1. Dewey Johon, "Psychology", Khel Sahitya Kendra, New Delhi, 1998.
2. Puni A. T., "Sports Psychology", N.I.S. Patiala 1988
3. Crow & Crow, "Educational Psychology", Urasia Publishing House, New Delhi, 1979
4. Balir Johns & Simpson, "Educational Psychology", Mac Milan Company, New York, 1962.
5. Kamlesh M. L., "Psychology of Physical Education & Sports", Metropolitan Book Co., New Delhi, 1998

**F.Y.B.A.**  
**Elective - I (Physical Education) (SE - (1) 114)**  
**Semester- II**

**Paper- IV**  
**Sports Training**

**Unit : I**

Definition of Physical Fitness

- Components of Physical Fitness
- Benefits of Physical Fitness
- Factors influencing Physical Fitness
- When to exercise

**Unit : II**

- Meaning Warming UP
- Types of Warming UP
- Significance of Warming UP
- General Guide Lines of Warming UP
- Methods of Warming UP
- Duration of Warming UP
- Components of Warming UP
- Meaning & Significance of Cooling Down

**Unit : III**

- Meaning & Definition of Sports Training
- Aims & Objective of Sports Training
- Characteristics of Sports Training
- Principles of Sports Training
- Effects of Sports Training

**Unit : IV**

- Effects of Physical Exercise / Training on muscular system.
- Effects of Exercise on Respiratory System.
- Effects of Exercise on Circulatory System.

**References :**

1. Dick Frank W., "Sports Training Principles", London Lotus Book, 1980.
2. Uppal A. K., "Physical Fitness, How to Develop", New Delhi, Friends Publication
3. Fox Edward L., "Sports Physiology Halt", CBS College Publishing (1984)
4. Singh Hardyal, "Science & Sports Training", New Delhi, D.V.S. Publication
5. Naimen David C., "The Exercise Health Connection Campaign I. L. Human Kinetics 1998.

**F.Y.B.A.**  
**Elective - I (Physical Education) (SE - (1) 103)**  
**Semister- I**

**Paper- I**  
**શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ અને આધુનિક વલણો**

**Unit : I**

- શિક્ષણનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- શિક્ષણનો ઉદ્દેશ્ય
- શિક્ષણના હેતુઓ
- આધુનિક યુગમાં શિક્ષણનું મહત્ત્વ
- શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- શારીરિક શિક્ષણના ઉદ્દેશ્ય અને હેતુઓ
- આધુનિક સમાજમાં શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાત અને મહત્ત્વ

**Unit : II**

શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ

- પ્રસ્તાવના
- વૈદિક કાળ
- મધ્યકાળ
- બ્રિટીશકાળ
- ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણ (૧૯૪૭ પછી)
- શિક્ષણ આયોગ (કોઠારી આયોગ)ની ભલામણો, ૧૯૬૪-૬૬
- રાષ્ટ્રીય શારીરિક નીતિ, ૧૯૮૬

**Unit - III**

- એન.એસ.એન.આઈ.એસ.
- એલ.એન.યુ.પી.ઈ.
- સ્પોર્ટ્સ ઓથોરીટી ઓફ ગુજરાત
- સ્પોર્ટ્સ ઓથોરીટી ઓફ ઈન્ડિયા
- વાય.એમ.સી.એ.

**Unit - IV**

- રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય એકતામાં રમતગમતનો ફાળો
- રાષ્ટ્રીય એકતા
- આંતરરાષ્ટ્રીય એકતા
- સામાજિક સંસ્થાઓનો રમતગમતના માધ્યમથી વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં ફાળો

**References :**

1. True knowledge "Orient Paper backs, New Delhi, 1984.
2. Bucher Chales A, "Foundation of Physical Education" 8th Edition The C.V. Moeby Co. St. Louis 1979.
3. Khan, Eray Ahmed, "History of Physical Education", Scientific Book Company, Patna, 1964.
4. Report of Education Commission 1964-66 Govt. of India, 1996.

**F.Y.B.A.**  
**Elective - I (Physical Education) (SE - (1) 104)**  
**Semister- I**

**Paper- II**  
**શારીરિક શિક્ષણના જીવવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો**

**Unit : I**

- વૃદ્ધિ અને વિકાસ
- વૃદ્ધિ અને વિકાસના સિદ્ધાંતો
- વૃદ્ધિ અને વિકાસમાં અંતર
- વૃદ્ધિ અને વિકાસને અસર કરતા પરિબળો
- વૃદ્ધિ અને વિકાસના અભ્યાસની શિક્ષક માટે જરૂરિયાત

**Unit : II**

- શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને રમતો પર ઉંમર અને જાતિનો પ્રભાવ
- મહિલા અને પુરુષોની શારીરિક રચનામાં શારીરિક અંતર
- આનુવંશિક અને પર્યાવરણનો વૃદ્ધિ અને વિકાસ પર પ્રભાવ
- કાલક્રમિક ઉંમર, શરીર રચના મુજબ ઉંમર, શારીરિક અને માનસિક ઉંમર

**Unit - III**

- શરીરના પ્રકાર
- એંડોમોર્ફ
- મેસોમોર્ફ
- એક્ટોમોર્ફ

**Unit - IV**

- શરીર રચના અને શરીર રચના શાસ્ત્રનો અર્થ
- કોશીકા એટલે શું?
- કોશીકાઓની બનાવટ અને કાર્ય
- કોશિકાના મૂળ તત્ત્વ, તંતુ (એપીથિબિપલ, સંયોજક સ્નાયુ અને ચેતા તંતુ)

**References :**

1. Clark H. Harison, "Application of Measurement to Health & Physical Education, Englewood Cliffs, New Jersey, 1976.
2. Kamlesh M. L., "Physical Education Facts & Foundation", P.B. Publication (Pvt.) Limited, Faridabad, Haryana, 1988.
3. Barroe Harold M. 'Man and Movement Principle's of Physical Education" Lea and Fetiger, U.S.A., 3rd Ed. 1909
4. Myshore, David A., "Human Anatomy & Physiology", Moscow Mir Publishers, 1982

**F.Y.B.A.**  
**Elective - I (Physical Education) (SE - (1) 113)**  
**Semister- II**

**Paper- III**  
**शारीरिक शिक्षणना मनोवैज्ञानिक पायागत सिद्धांतो**

**Unit : I**

- मनोविज्ञाननो अर्थ
- रमत मनोविज्ञाननो अर्थ
- रमत मनोविज्ञाननो विकास
- शारीरिक प्रदर्शनने असर करता परिबणो

**Unit : II**

- शिभवानो अर्थ
- शिभवाना नियमो
- गत्यात्मक कौशल्यो शिभवानी प्रकृति
- गत्यात्मक कौशल्यो शिभवाना सिद्धांतो

**Unit - III**

- प्रेरणानो अर्थ अने व्याख्या
- प्रेरणाना प्रकारो
- प्रेरणानी पद्धतिओ
- शारीरिक शिक्षण अने रमतोमां प्रेरणानुं महत्त्व

**Unit - IV**

- व्यक्तित्वनो अर्थ अने व्याख्या
- व्यक्तित्वनी विशेषता
- व्यक्तित्वना गुणो
- व्यक्तित्वना विकासने असर करनारा परिबणो
- व्यक्तित्व विकासमां शारीरिक प्रवृत्तिओनी भूमिका

**References :**

1. Dewey Johon, "Psychology", Khel Sahitya Kendra, New Delhi, 1998.
2. Puni A. T., "Sports Psychology", N.I.S. Patiala 1988
3. Crow & Crow, "Educational Psychology", Urasia Publishing House, New Delhi, 1979
4. Balir Johns & Simpson, "Educational Psychology", Mac Milan Company, New York, 1962.
5. Kamlesh M. L., "Psychology of Physical Education & Sports", Metropolitan Book Co., New Delhi, 1998

**F.Y.B.A.**  
**Elective - I (Physical Education) (SE - (1) 114)**  
**Semister- II**

**Paper- IV**  
**રમતગમત તાલીમ**

**Unit : I**

- શારીરિક યોગ્યતાની વ્યાખ્યા
- શારીરિક યોગ્યતાના ઘટકો
- શારીરિક યોગ્યતાના ફાયદા
- શારીરિક યોગ્યતાને અસર કરનારા પરિબલો
- વ્યાયામ ક્યારે કરવો

**Unit : II**

- ઉષ્માપ્રેરકનો અર્થ
- ઉષ્માપ્રેરકના પ્રકારો
- ઉષ્માપ્રેરકનું મહત્ત્વ
- ઉષ્માપ્રેરક કરવા માટેના દિશાનિર્દેશ
- ઉષ્માપ્રેરક કરવાના ઉપાયો
- ઉષ્માપ્રેરક કરવાના ઘટકો
- કુલિંગડાઉનનો અર્થ અને મહત્ત્વ

**Unit - III**

- રમતગમત તાલીમ (પ્રશિક્ષણ)નો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- રમતગમત તાલીમ (પ્રશિક્ષણ)ના ઉદ્દેશ્ય અને હેતુઓ
- રમતગમત તાલીમ (પ્રશિક્ષણ)ના લક્ષણો
- રમતગમત તાલીમ (પ્રશિક્ષણ)ના સિદ્ધાંતો
- રમતગમત તાલીમ (પ્રશિક્ષણ)ની અસરો

**Unit - IV**

- શારીરિક વ્યાયામની સ્નાયુતંત્ર પર અસરો
- શારીરિક વ્યાયામની શ્વસનતંત્ર પર અસરો
- શારીરિક વ્યાયામની રક્ત સંચાર પ્રણાલી પર અસરો

**References :**

1. Dick Frank W., "Sports Training Principles", London Lotos Book, 1980.
2. Uppal A. K.
3. Fox Edward L., "Sports Physiology Halt", CBS College Publishing (1984)
4. Singh Hardyal, "Science & Sports Training", New Delhi, D.V.S. Publication
5. Naimen David C., "The Exercise Health Connection Campain I. L. Human Kinetics 1998.