

## SYLLABUS

### LECTURER (SCHOOL EDUCATION)

#### PAPER – I

#### COACH

सामान्य अध्ययन

1. राजस्थान का इतिहास और भारतीय इतिहास, जिसमें भारतीय राष्ट्रीय आंदोलन पर विशेष जोर दिया गया है।

- गुप्त और मुगल काल के दौरान साहित्य, कला और वास्तुकला का विकास।
- 1857 का स्वतंत्रता संग्राम। राष्ट्रीय आंदोलन के प्रमुख नेता, वी.डी. सावरकर, बंकिम चंद्र, लाल, बाल, पाल, चंद्रशेखर आज़ाद, भगत सिंह, सुखदेव, रास बिहारी बोस, सुभाष चंद्र बोस, सामाजिक और धार्मिक पुनर्जागरण- राजा राम मोहन राय, दयानंद सरस्वती और विवेकानंद।
- महात्मा गांधी, जवाहर लाल नेहरू, वल्लभभाई पटेल, मौलाना आज़ाद और बी.आर. अंबेडकर के विशेष संदर्भ के साथ राष्ट्रीय आंदोलन।
- राजस्थान की प्राचीन संस्कृति और सभ्यता- कालीबंगन, आहाड़, गणेश्वर, बैराठ।
- 8वीं से 18वीं शताब्दी तक राजस्थान का इतिहास  
गुर्जर प्रतिहार, अजमेर के चौहान, दिल्ली सल्तनत से संबंध- मेवाड़, रणथंभौर और जालौर, राजस्थान और मुगल- राणा सांगा, महाराणा प्रताप, आमेर के मानसिंह, चंद्रसेन, बीकानेर के राय सिंह, मेवाड़ के राज सिंह।
- राजस्थान में स्वतंत्रता संग्राम का इतिहास  
1857 की क्रांति, राजनीतिक जागृति, प्रजामंडल आंदोलन, किसान और आदिवासी आंदोलन।
- राजस्थान का एकीकरण।
- धर्म  
लोक देवता और देवियाँ, राजस्थान के संत, वास्तुकला - मंदिर, किले और महल, चित्रकारी - विभिन्न विद्यालय, मेले और त्यौहार, रीति-रिवाज, पोशाक और आभूषण, लोक संगीत और नृत्य, भाषा और साहित्य।

2. मानसिक योग्यता परीक्षण :

सादृश्य, श्रृंखला पूर्णता, कोडिंग-डिकोडिंग, रक्त संबंध, तार्किक वेन आरेख, वर्णमाला परीक्षण, संख्या रैंकिंग और समय अनुक्रम परीक्षण, गणितीय संचालन, अंकगणितीय तर्क, डेटा व्याख्या, डेटा पर्याप्तता, क्यूब्स और पासा।

सांख्यिकी (माध्यमिक स्तर) :

डेटा का संग्रह, डेटा की प्रस्तुति, डेटा का चित्रमय प्रतिनिधित्व, केंद्रीय प्रवृत्ति के माप, माध्य, बहुलक, अवर्गीकृत और समूहीकृत डेटा का माध्यिका।

**गणित (माध्यमिक स्तर) :**

प्राकृतिक, तर्कसंगत और अपरिमेय संख्याएँ, वास्तविक संख्याएँ और उनके दशमलव विस्तार, वास्तविक संख्याओं पर संचालन, वास्तविक संख्याओं के लिए घातांक के नियम, तर्कसंगत संख्याएँ और उनके दशमलव विस्तार। बहुपद के शून्यक। बहुपद के शून्यकों और गुणकों के बीच संबंध। बहुपदों के लिए विभाजन एल्गोरिथ्म। दो चरों में रैखिक समीकरणों के युग्म के समाधान की बीजगणितीय विधियाँ।

**मापन :**

घनाभ और घन का पृष्ठीय क्षेत्रफल, समकोण वृत्तीय बेलन, समकोण वृत्तीय शंकु, गोला। घनाभ, बेलन, समकोण वृत्तीय शंकु और गोले का आयतन, ठोसों के संयोजन का पृष्ठीय क्षेत्रफल और आयतन, ठोस का एक आकार से दूसरे आकार में रूपांतरण।

**3. समसामयिक घटनाक्रम :**

भारत और राजस्थान की जनगणना 2011, राजस्थान के विशेष संदर्भ में भारत में विकास के वर्तमान कार्यक्रम, राजस्थान के विशेष संदर्भ में भारत में महिला सशक्तिकरण की योजनाएँ, कौशल विकास कार्यक्रम, भारत में अक्षय ऊर्जा संसाधन और उनकी क्षमता। राजस्थान की स्वास्थ्य और स्वच्छता योजनाएँ, महामारी और उसका प्रबंधन। भारत के अंतरिक्ष कार्यक्रम, परमाणु ऊर्जा कार्यक्रम, भारत और विश्व की महत्वपूर्ण घटनाएँ, समसामयिक मुद्दों में भारत के व्यक्ति और स्थान, भारत में विज्ञान और प्रौद्योगिकी में समकालीन घटनाएँ, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार और सम्मान, भारत की नवीनतम पुस्तकें और लेखक, खेल और क्रीड़ाएँ।

**4. सामान्य विज्ञान :**

परमाणु और अणु, रासायनिक अभिक्रियाएँ और समीकरण, कार्बन और उसके यौगिक, बल और गति के नियम, कार्य और ऊर्जा, ऊतक, नियंत्रण और समन्वय, आनुवंशिकता और विकास, प्राकृतिक संसाधनों का प्रबंधन, पर्यावरण संरक्षण, जैव विविधता और सतत विकास।

**भारतीय राजनीति :**

- भारत के संविधान की मुख्य विशेषताएँ, भारतीय कार्यपालिका, विधायिका और न्यायपालिका - संगठन, सिद्धांत और व्यवहार, भारत में चुनाव। भारत के राष्ट्रपति, राष्ट्रपति के चुनाव और आपातकालीन शक्तियाँ।
- मंत्रिमंडल, प्रधानमंत्री और उनकी शक्तियाँ।
- संसद, अध्यक्ष और उनके कार्य।
- सर्वोच्च न्यायालय - संगठन और शक्तियाँ, राष्ट्रीय स्तर पर आयोग और बोर्ड।

**राजस्थान का भूगोल :**

स्थान, विस्तार, आकार, माप, भौतिक विशेषताएँ, जल निकासी, जलवायु, जनसांख्यिकीय विशेषताएँ, कृषि, पशुधन, खनिज संसाधन, ऊर्जा संसाधन। पर्यटन और परिवहन। उद्योग और व्यापार।

### Language Ability Test: Hindi

#### सामान्य हिन्दी

- संधि, संधि-विच्छेद,
- उपसर्ग, प्रत्यय
- अनेकार्थक शब्द, विलोम शब्द, समश्रुत भिन्नार्थक शब्द,
- शब्द-शुद्धि, वाक्य – अशुद्धि
- अँग्रेजी के पारिभाषिक (तकनीकी) शब्दों के समानार्थक हिन्दी शब्द (केवल प्रशासनिक शब्द)

#### General English :

- Tenses/Sequence of Tenses
- Voice: Active and Passive
- Narration: Direct and Indirect
- Use of Articles and Determiners
- Use of Prepositions
- Correction of sentences including Subject-Verb Agreement, Degrees of Adjectives, Connectives
- Glossary of Official and Technical Terms (with their Hindi Versions)
- Antonyms and Synonyms
- Forming New Words by using Prefixes and Suffixes
- Words often Confused

## SYLLABUS

### LECTURER (SCHOOL EDUCATION)

#### PAPER – II

#### COACH (WRESTLING/KHO-KHO/HOCKEY/FOOTBALL)

भाग-1 शारीरिक शिक्षा और खेल का ज्ञान :

#### खंड A

- **शारीरिक शिक्षा:** परिचय, परिभाषा, लक्ष्य, उद्देश्य, दायरा, आवश्यकता, महत्व और अन्य शब्द - कल्याण, स्वास्थ्य शिक्षा और मनोरंजन।
- शारीरिक शिक्षा के बारे में गलत धारणाएँ और शारीरिक शिक्षा की आधुनिक अवधारणाएँ।
- **जैविक आधार:** आनुवंशिकता और पर्यावरण, कालानुक्रमिक, शारीरिक, शारीरिक और मानसिक आयु, शरीर के प्रकार/वर्गीकरण।
- **मनोवैज्ञानिक आधार:** खेल और उनके सिद्धांत, वृद्धि और विकास, मोटर-कौशल अधिग्रहण के सिद्धांत, प्रशिक्षण प्रभावों का हस्तांतरण।
- **समाजशास्त्रीय आधार:** परंपराएँ, नेतृत्व, समूह गतिशीलता, समाजीकरण और सामाजिक संपर्क, प्रतिस्पर्धा और सहयोग, सांस्कृतिक विरासत के रूप में खेल, महिलाएँ और खेल।
- मीडिया और खेल, दर्शक और प्रशासक।
- **दार्शनिक आधार:** आदर्शवाद, व्यावहारिकता, प्रकृतिवाद और यथार्थवाद।
- **शारीरिक फिटनेस, स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस :** वार्मिंग अप, लिम्बरिंग डाउन, एरोबिक और एनारोबिक गतिविधियाँ, कैलिस्थेनिक्स और लयबद्ध व्यायाम।

#### खंड B

- शरीर की निम्नलिखित मांसपेशियों के विकास के लिए व्यायाम कार्यक्रम: छाती, पेट, पीठ, गर्दन, हाथ, कंधे, जांघ और पिंडली।
- काइनेसियोलॉजी और बायो-मैकेनिक्स।
- गति के नियम, लीवर, बल, गुरुत्वाकर्षण का केंद्र, संतुलन और खेल, शारीरिक संरचना, बॉडी-मास इंडेक्स के साथ उनका संबंध।
- आसन और सामान्य आसन संबंधी विचलन/विकृति।
- पुनर्वास में चिकित्सीय तौर-तरीके।
- **खेल मालिश:** इतिहास, दृष्टिकोण, प्रभाव और मालिश जोड़तोड़ के प्रकार।
- **ओलंपिक आंदोलन:** प्राचीन और आधुनिक ओलंपिक खेलों और पैरा-ओलंपिक का ऐतिहासिक विकास।
- भारत में शारीरिक शिक्षा का स्वतंत्रता से पहले और बाद का इतिहास।
- SAI और NSNIS और भारत के अन्य कोचिंग संस्थान।

## खंड C

### शारीरिक शिक्षा और खेल में संगठन, प्रशासन और प्रबंधन:

- शारीरिक शिक्षा शिक्षक/कोच की योग्यता और जिम्मेदारी। बजट, रिकॉर्ड और रजिस्टर।
- एथलेटिक मीट की संगठनात्मक संरचना और टूर्नामेंट के इंटर म्यूरल और एक्स्ट्रा म्यूरल की योजना।
- राष्ट्रीय फिटनेस कोर।

## भाग II : खेल विज्ञान:

### खंड A

- मांसपेशियों की गतिविधि, न्यूरोट्रांसमिशन और आंदोलन तंत्र का फिजियोलॉजी।
- मांसपेशी फाइबर के प्रकार।
- श्वसन और रक्त परिसंचरण का फिजियोलॉजी
- बायोएनर्जेटिक्स और रिकवरी प्रक्रिया।
- एर्गोजेनिक एड्स और डोपिंग।
- सेकंड विंड, ऑक्सीजन-ऋण, टव2 अधिकतम और किनेस्थेटिक सेंस।

### खंड बी

- जोड़ और उनकी गतियाँ- समतल और अक्षं
- मौलिक गतियों का यांत्रिक विश्लेषण: दौड़ना, कूदना, फेंकना, खींचना और धक्का देना।
- सीखने की प्रक्रिया के सिद्धांत और सीखने के नियम।
- खेलों में प्रेरणा, सिद्धांत और प्रेरणा की गतिशीलता।
- व्यक्तित्व, इसके आयाम, सिद्धांत, व्यक्तित्व और प्रदर्शन।
- खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक जैसे तनाव, चिंता, आक्रामकता और लक्ष्य निर्धारण।
- खेलों में मनोवैज्ञानिक तैयारी।

## भाग III : प्रशिक्षण का सामान्य सिद्धांत और विधि:

### खंड A

- खेल प्रशिक्षण: लक्ष्य, उद्देश्य, सिद्धांत और विशेषताएँ।
- प्रशिक्षण-साधन और विधियाँ।
- प्रशिक्षण-भार, अनुकूलन और पुनर्प्राप्ति।
- अवधिकरण।
- मोटर फिटनेस: अर्थ, प्रकार, सिद्धांत और विकास के तरीके।
- खेलों के लिए तकनीकी और सामरिक तैयारी।

### खंड B

- लघु और दीर्घकालिक प्रशिक्षण योजनाएँ।
- खेल प्रतिभा पहचान प्रक्रिया।
- प्रतियोगिता के लिए तैयारी: प्रतियोगिता का निर्माण, मुख्य प्रतियोगिता, प्रतियोगिता आवृत्ति।
- कोचिंग और अंपायरिंग: अर्थ, महत्व और सिद्धांत।
- लीड-अप गेम गतिविधियाँ।
- शारीरिक फिटनेस परीक्षण का मूल्यांकन।

भाग-IV : खेलों/खेलों का विशिष्ट ज्ञान और इसके समसामयिक मामले: (अपनी कोचिंग/विशेषज्ञता के निम्नलिखित भाग से एक खेल/खेल चुनें)

(क) कुश्ती (ख) खो-खो (ग) हॉकी (घ) फुटबॉल

### खंड A

- संबंधित खेलों/खेलों का इतिहास (राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर)।
- उपरोक्त खेलों/खेलों के नवीनतम नियम और उनकी व्याख्याएँ।
- उपरोक्त खेलों/खेलों की रणनीति और कार्यनीति।
- फिटनेस (AAHPER टेस्ट, मोटर फिटनेस टेस्ट, इंडियाना टेस्ट, JCR टेस्ट, कूपर टेस्ट)
- संबंधित खेलों/खेलों के कौशल परीक्षण।
- खेलों में प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले कारक।
- कोचिंग अभ्यास।
- टूर्नामेंट के प्रकार और इसकी संगठनात्मक संरचना: नॉक-आउट, लीग या राउंड रॉबिन और संयोजन टूर्नामेंट, चैलेंज टूर्नामेंट।
- टूर्नामेंट की तैयारी और प्रौद्योगिकियों का विश्लेषण।
- उपरोक्त खेलों/खेलों की प्रतियोगिता का संगठन और प्रबंधन।
- उपरोक्त खेलों/खेलों के संचालन की यांत्रिकी।

### खंड B

- उपरोक्त खेलों/खेलों के खेल मैदानों का मापन और खेल उपकरणों की विशिष्टताएँ।
- उपरोक्त खेलों/खेलों के मूलभूत कौशल।
- उपरोक्त खेलों/खेलों से संबंधित खेल शब्दावली।
- खेलों से संबंधित प्राथमिक चिकित्सा, खेल चोटें।
- उपरोक्त खेलों/खेलों के महत्वपूर्ण टूर्नामेंट और स्थान।
- उपरोक्त खेलों/खेलों की खेल हस्तियाँ।
- उपरोक्त खेलों/खेलों के खेल पुरस्कार।
- उपरोक्त खेलों/खेलों के खेल संघ या महासंघ।