

Tamil Nadu Public Service Commission
Syllabus
Physical Education
(Diploma Standard)

Code:603

Unit I: History of Physical Education (10 Questions)

Definition of Physical Education, Physical Culture, Physical Training. Aim and Objectives of Physical Education. Physical Education in Ancient Greece – Sparta and Athens – Ancient and Modern Olympic Games Common Wealth Games, Asian Games. Physical Education in India – Sports Authority of India(SAI), Sports Development Authority of Tamil Nadu (SDAT), International Olympic Committee(IOC), Indian Olympic Association (IOA), School Games Federation of India (SGFI), Republic Day Sports(RDS), Bharathiyar Day Games (BDG). General Knowledge in Sports and Games – Awards and Trophies.

Unit II: Biological Foundations, Fitness and Training Methods (30 Questions)

Biological foundation: Growth and Development – Heredity and Environment, Muscle tone, Athletic heart – Reciprocal innervations – types of age – Chronological age – Physiological age – mental age, Classification of Body types. Fitness – Definition and meaning of physical fitness – Importance of physical fitness. Components of physical fitness – Skill related fitness – Health related fitness. Training – meaning and definition of sports training – principles of training – warming up – cooling down – duration, intensity, repetition, recovery, training load – over load Training methods Types of Training - Weight training - Circuit training – Fartlek Training - Interval Training – Continuous training – Aerobic and Anaerobic training. Periodization – structure and types. Training methods for motor components – speed - strength – endurance - coordination – flexibility and agility.

Unit III: Tests, Measurement and Evaluation (20 Questions)

Definition and Meaning of the terms: Test, Measurement, and Evaluation – Need and Importance of Test, Measurement, and Evaluation in Physical Education. Criteria for Evaluation: Validity, Reliability, Objectivity and Norms. Physical Fitness Test: JCR Motor Fitness test, AAHPERD youth fitness test, Muscular Fitness: Kraus Weber Minimum Muscular Fitness Test, Newton Motor Ability Test, Cardiovascular test: Harvard step test, Cooper, 12 minutes run/walk test. Badminton: Miller Wall Volley Test. Basketball: Johnson Basketball Test, Hockey: Friedel Field Hockey Test, Volleyball: Russel Lange Volleyball Test, Brady Volleyball Test. Football: MC-Donald Soccer Test.

Unit IV: Anatomy and Physiology (20 Questions)

Definition of Anatomy and Physiology – Need and Importance of Anatomy and Physiology in Physical Education and Sports - Organ systems – Structure and Function and types of Cell - Tissue – Bones – Joints – Structure and Function of Skeletal – Muscular - Blood and Circulatory – Nervous – Respiratory - Digestive - Reproductive – Excretory and Endocrine Systems.

Unit V: Health Education, Sports Injuries, First Aid and Physiotherapy (20 Questions)

Definition and Meaning of Health Education – Health Services and Supervision – Nutrition and Balanced Diet - Components of Food. Disease- Infection- Immunity-Types of Disease – Causes ,Signs and symptoms ,mode of transmission and prevention of Disease – Malaria, Small Pox, Dysentery, Mumps, Typhoid. First Aid: First Aid Box, Cuts – Kinds of Bandage – First Aid for Electric shock, Poisoning, Drowning, Dog bite, Snake Bite, Bleeding, Fractures, General rule for burns. Sports injuries – Meaning – Importance – Bleeding, Fractures, Sprain, Strain, Dislocation, Fainting, Abrasion. Physiotherapy – Definition – importance of Physiotherapy, Principles of Physiotherapy – Electro therapy – Hydro therapy – Thermo therapy, Massage and its types – Posture and its types and Postural Deformities.

Unit VI: Sports Psychology and Fitness (10 Questions)

Definition and Meaning of Sports Psychology and its importance. Personality traits- Motor Learning and motor performance. Basic consideration in Motor fitness: Body build, Mental aspects, Sense Perception: Vision, Kinesthesia. Tactile Psychological Factors: Tension, Anxiety, Stress, perception, concentration, mental ability, emotion, motivation, frustration, self esteem, self confidence. Learning- Theories of learning: Conditioned Response – Trial and Error – Insightful. Theories of Play. Ideo motor training, Autogenic training and Psycho tonic training.

Unit VII: Yoga (20 Questions)

Meaning and Definition of Yoga. Eight limbs of yoga: Yama – Niyama – Asana – Pranayama - Pratyahara – Dharana – Dhyana – Samadhi. International Yoga Day. Suryanamaskar. Yoga for Physical, Mental , Social, Emotional and Spiritual Health. Nadis, Chakras, Mudras , Shatkriyas and its importance . Yoga for Sports and games.

Unit VIII: Methods and Management in Physical Education (20 Questions)

Meaning and importance of methods in Physical Education - factors influencing methods. Presentation Techniques - Class Management - Teaching aids - various methods of Teaching- Lesson Plan- Types of Lesson Plan - Types of Tournaments, - Fixtures for Knockout, League and Combination Tournaments. Intramurals and Extramural tournament. Various levels of sports and games in schools, Colleges and Universities - Guiding principles of organization - Records and Registers - Construction and Maintenance of Swimming pool and Gymnasium.

Unit IX: Rules of Games and Sports (30 Questions)

Playfield measurements and maintenance of Equipments - Duties of Officials and Rule of sports and games: Basketball, Ball Badminton, Badminton, Carrom, Chess, Cricket, Football, Handball, Hockey, Kabaddi, Kho-Kho, Table Tennis, Tennikoit ,Tennis, and Volleyball.

Unit X: Track and Field (20 Questions)

Layout of standard track (400 meters), Method of calculating Stagers and Arch start. Relay zone marking for 4*100 and 4*400. Track Events: Sprint, Middle distance, Long distance and relay events. Hurdles – Measurement and distance. Layout of Circle/Runway/ sector for: Javelin, Shot-put, Discus, Hammer throw, Long Jump, Triple Jump and High Jump. Measurements of Standard Athletic Equipments. Combined Events: Triathlon, pentathlon, Heptathlon and Deccathlon.

Dated: 17.11.2025

தமிழ்நாடு அரசுப் பணியாளர் தேர்வாணையம்

பாடத்திட்டம்

உடற்கல்வி

(பட்டயப்படிப்புத்தரம்)

குறியீடு: 603

அலகு I: உடற்கல்வி வரலாறு (10 வினாக்கள்)

உடற்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி கலாச்சாரம், உடற்கல்வி ஆகியவற்றின் வரையறை, உடற்கல்வியின் நோக்கம் மற்றும் நோக்கங்கள். பண்டைய கிரேக்கத்தில் உடற்கல்வி - ஸ்பார்டா மற்றும் ஏதென்ஸ் - பண்டைய மற்றும் நவீன ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் பொதுநல விளையாட்டுகள், ஆசிய விளையாட்டுகள். இந்தியாவில் உடற்கல்வி - இந்திய விளையாட்டு ஆணையம், தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையம், சர்வதேச ஒலிம்பிக் சங்கம், இந்திய ஒலிம்பிக் கழகம், பள்ளிகளுக்கான தேசிய மரபு விளையாட்டு போட்டிகள், குடியரசு தின தடகளப் போட்டிகள், பாரதியார் தின விளையாட்டுகள் மற்றும் விளையாட்டுகளில் பொது அறிவு - விருதுகள் மற்றும் கோப்பைகள்.

அலகு II: உயிரியல் அடித்தளங்கள், உடற்தகுதி மற்றும் பயிற்சி முறைகள் (30 வினாக்கள்)

உயிரியல் அடித்தளம்: வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாடு - பரம்பரை மற்றும் சுற்றுச்சூழல், தசை தொனி, தடகள இதயம் - பரஸ்பர கண்டுபிடிப்புகள் - வயது வகைகள் - காலவரிசைப்படி வயது - உடலியல் வயது - மன வயது, உடல் வகைகளின் வகைப்பாடு. உடற்தகுதி - உடல் தகுதியின் வரையறை மற்றும் பொருள் - உடல் தகுதியின் முக்கியத்துவம். உடல் தகுதியின் கூறுகள் - திறன் தொடர்பான உடற்பயிற்சி - உடல்நலம் தொடர்பான உடற்பயிற்சி. பயிற்சி - விளையாட்டு பயிற்சியின் பொருள் மற்றும் வரையறை - பயிற்சியின் கொள்கைகள் - வெப்பமயமாதல் - குளிர்வித்தல் - காலம், தீவிரம், மீண்டும் மீண்டும் செய்தல், மீட்டி, பயிற்சி சுமை - அதிக சுமை பயிற்சி முறைகள் பயிற்சி வகைகள் - எடை பயிற்சி - சுற்று பயிற்சி - ஃபார்ட் லெக் பயிற்சி - இடைவெளி பயிற்சி - தொடர்ச்சியான பயிற்சி - ஏரோபிக் மற்றும் காற்றில்லா பயிற்சி. காலமுறைப்படுத்தல் - கட்டமைப்பு மற்றும் வகைகள். மோட்டார் கூறுகளுக்கான பயிற்சி முறைகள் - வேகம் - வலிமை - சகிப்புத்தன்மை - ஒருங்கிணைப்பு - நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் சுறுசுறுப்பு.

அலகு III: சோதனைகள், அளவீடு மற்றும் மதிப்பீடு (20 வினாக்கள்)

சோதனை, அளவீடு மற்றும் மதிப்பீடு ஆகியவற்றின் பொருள் மற்றும் வரையறை - உடற்கல்வியில் சோதனை, அளவீடு மற்றும் மதிப்பீட்டின் தேவை மற்றும் முக்கியத்துவம். மதிப்பீட்டிற்கான அளவுகோல்கள்: செல்லுபடியாகும் தன்மை, நம்பகத்தன்மை, புறநிலை மற்றும் விதிமுறைகள். உடல் தகுதி தேர்வு: JCR மோட்டார் உடற்தகுதி தேர்வு, AAHPERD இணைஞர் உடற்தகுதி தேர்வு, தசை தகுதி: க்ராஸ் வெபர் குறைந்தபட்ச தசை தகுதி தேர்வு, நியூட்டன் மோட்டார் திறன் தேர்வு, இருதய சோதனை: ஹார்வர்ட் படி சோதனை, Cooper 12 நிமிட ஓட்டம்/நடை சோதனை. பூப்பந்து: மில்லர் வால் வாலி டெஸ்ட், கூடைப்பந்து, ஜான்சன் கூடைப்பந்து டெஸ்ட், ஹாக்கி: ஃபீர்டெல் ஃபீல்ட் ஹாக்கி டெஸ்ட், கைப்பந்து: ரஸ்ஸல் லாங்கே கைப்பந்து டெஸ்ட், பிராடி கைப்பந்து டெஸ்ட் மற்றும் கால்பந்து: MC-டொனால்ட் கால்பந்து டெஸ்ட்.

அலகு IV: உடற்கூறியல் மற்றும் உடலியல் (20 வினாக்கள்)

உடற்கூறியல் மற்றும் உடலியலின் வரையறை - உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டுகளில் உடற்கூறியல் மற்றும் உடலியலின் தேவை மற்றும் முக்கியத்துவம் - உறுப்பு அமைப்புகள் - செல் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு மற்றும் வகைகள் - திசு - எலும்புகள் - மூட்டுகள் - எலும்புக்கூட்டின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு - தசை - இரத்தம் மற்றும் சுற்றோட்டம் - நரம்பு - சுவாசம் - செரிமானம் - இனப்பெருக்கம் - வெளியேற்றம் மற்றும் நாளமில்லா அமைப்புகள்.

அலகு V: சுகாதாரக் கல்வி, விளையாட்டு காயங்கள், முதலுதவி மற்றும் பிசியோதெரபி (20 வினாக்கள்)

சுகாதாரக் கல்வியின் வரையறை மற்றும் பொருள் - சுகாதார சேவைகள் மற்றும் மேற்பார்வை - ஊட்டச்சத்து மற்றும் சமச்சீர் உணவு - உணவின் கூறுகள். நோய்- தொற்று- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி- நோய் வகைகள் - காரணங்கள், அறிகுறிகள் மற்றும் அறிகுறிகள், பரவும் முறை மற்றும் நோய் தடுப்பு - மலேரியா, சின்னம்மை, வயிற்றுப்போக்கு, சளி, டைபாய்டு. முதலுதவி: முதலுதவி பெட்டி, வெட்டுக்கள் - கட்டு வகைகள் - மின்சார அதிர்ச்சி, விஷம், நீரில் மூழ்குதல், நாய் கடி, பாம்பு கடி, இரத்தப்போக்கு, எலும்பு முறிவுகள், தீக்காயங்களுக்கான முதலுதவி. விளையாட்டு காயங்கள் - பொருள் - முக்கியத்துவம் - இரத்தப்போக்கு, எலும்பு முறிவுகள், சுளுக்கு, திரிபு, இடப்பெயர்வு, மயக்கம், சிராய்ப்பு, பிசியோதெரபி - வரையறை - பிசியோதெரபியின் முக்கியத்துவம், பிசியோதெரபியின் கொள்கைகள் - மின் சிகிச்சை - நீர் சிகிச்சை - வெப்ப சிகிச்சை, மசாஜ் மற்றும் அதன் வகைகள் - தோரணை மற்றும் அதன் வகைகள் - தோரணை குறைபாடுகள்.

அலகு VI: விளையாட்டு உளவியல் மற்றும் உடற்குதி (10 வினாக்கள்)

விளையாட்டு உளவியலின் வரையறை மற்றும் பொருள் மற்றும் அதன் முக்கியத்துவம். ஆளுமைப் பண்புகள் - மோட்டார் கற்றல் மற்றும் மோட்டார் செயல்திறன். மோட்டார் உடற்குதியில் அடிப்படைக் கருத்தாய்வு: உடல் அமைப்பு, மன அம்சங்கள், புலன் உணர்வு: பார்வை, இயக்கவியல். தொட்டுணரக்கூடிய உளவியல் காரணிகள்: பதற்றம், பதட்டம், மன அழுத்தம், கருத்து, செறிவு, மன திறன், உணர்ச்சி, உந்துதல், விரக்தி, சுயமரியாதை, தன்னம்பிக்கை. கற்றல் - கற்றல் கோட்பாடுகள்: நிபந்தனைக்குட்பட்ட பதில் - சோதனை மற்றும் பிழை - நுண்ணறிவு. விளையாட்டின் கோட்பாடுகள். ஜடியோ மோட்டார் பயிற்சி, ஆட்டோஜெனிக் பயிற்சி, சைக்கோ டானிக் பயிற்சி.

அலகு VII: யோகா (20 வினாக்கள்)

யோகாவின் பொருள் மற்றும் வரையறை. யோகாவின் எட்டு அங்கங்கள்: யமம் - நியமம் - ஆசனம் - பிராணயாமம் - பிரத்யாஹாரம் - தாரணை - தியானம் - சமாதி. சர்வதேச யோகா தினம். சூரிய நமஸ்காரம். உடல், மன, சமூக, உணர்ச்சி மற்றும் ஆன்மீக ஆரோக்கியத்திற்கான யோகா. நாடிகள், சக்கரங்கள், முத்திரைகள், ஷட்கிரியாக்கள் மற்றும் அதன் முக்கியத்துவம். விளையாட்டு மற்றும் விளையாட்டுகளுக்கான யோகா.

அலகு VIII: உடற்கல்வியில் முறைகள் மற்றும் மேலாண்மை (20 வினாக்கள்)

உடற்கல்வியில் முறைகளின் பொருள் மற்றும் முக்கியத்துவம் - முறைகளை பாதிக்கும் காரணிகள். விளக்கக்காட்சி நுட்பங்கள் - வகுப்பு மேலாண்மை - கற்பித்தல் உதவிகள் - பல்வேறு கற்பித்தல் முறைகள் - பாடத் திட்டம் - பாடத் திட்டத்தின் வகைகள் - போட்டிகளின் வகைகள், - நாக் அவுட், லீக் மற்றும் சேர்க்கை போட்டிகளுக்கான போட்டிகள். உட்புற விளையாட்டு மற்றும் வெளிப்புற போட்டி. பள்ளிகள், கல்லூரிகள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களில் பல்வேறு நிலை விளையாட்டு மற்றும் விளையாட்டுகள் - அமைப்பின் வழிகாட்டுதல் கொள்கைகள் - பதிவுகள் மற்றும் பதிவேடுகள் - நீச்சல் குளம் மற்றும் உடற்பயிற்சி கூடத்தின் கட்டுமானம் மற்றும் பராமரிப்பு.

அலகு IX: விளையாட்டு மற்றும் விளையாட்டு விதிகள் (30 வினாக்கள்)

விளையாட்டு மைதான அளவீடுகள் மற்றும் உபகரணங்களின் பராமரிப்பு - அதிகாரிகளின் கடமைகள் மற்றும் விளையாட்டு மற்றும் விளையாட்டு விதிகள்: கூடைப்பந்து, பந்து பூப்பந்து, இறகுப் பந்து, கேரம், சதுரங்கம், கிரிக்கெட், கால்பந்து, கைப்பந்து, ஹாக்கி, கபடி, கோ-கோ, டேபிள் டென்னிஸ், டென்னிஸ், கையுந்துபந்து.

அலகு X: தடகளம் மற்றும் களம் (20 வினாக்கள்)

நிலையான பாதையின் அமைப்பு (400 மீட்டர்), வெவ்வேறு நிலைகளில் தொடங்குதல் மற்றும் வளைவு தொடக்கத்தைக் கணக்கிடும் முறை. 4*100 மற்றும் 4*400 க்கான தொடரோட்டம் மண்டலக் குறியிடல். தடகள நிகழ்வுகள்: ஸ்பிரிண்ட், நடுத்தர தூரம், நீண்ட தூரம் மற்றும் தொடரோட்டம் நிகழ்வுகள். தடைகள் - அளவீடு மற்றும் தூரம். வட்டம்/ஒடுபாதை/பிரிவின் அமைப்பு: ஈட்டி எறிதல், வட்டு எறிதல், வட்டு, சங்கிலி குண்டு எறிதல், நீளம் தாண்டுதல், மும்முறை தாண்டுதல் மற்றும் உயரம் தாண்டுதல். நிலையான தடகள உபகரணங்களின் அளவீடுகள். ஒருங்கிணைந்த நிகழ்வுகள்: டிரையத்லான், பென்டத்லான், ஹெப்டத்லான், டெக்கத்லான்

நாள்: 17.11.2025