



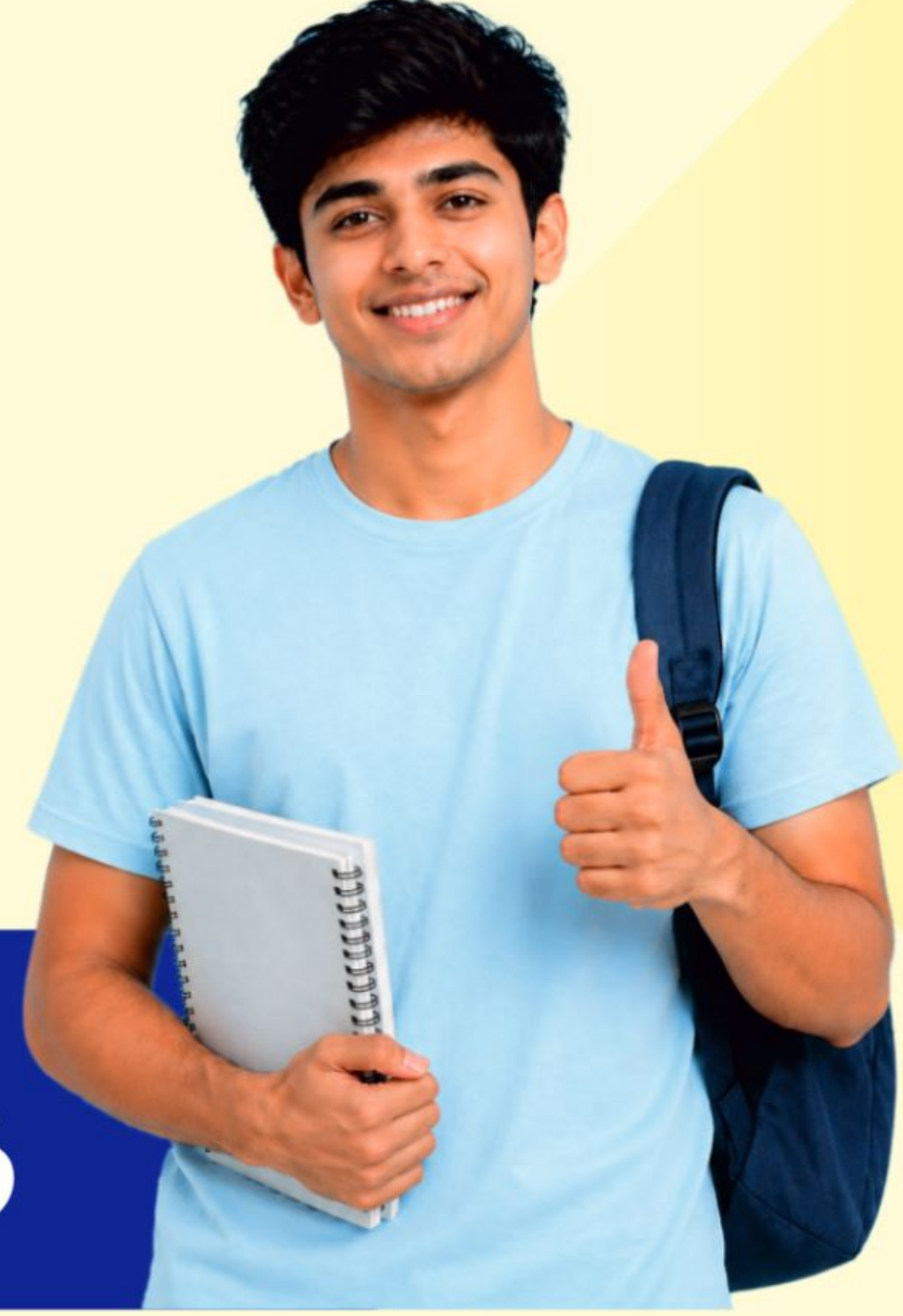
P T M

द्वितीय प्रश्न-पत्र

टास्क आधारित

TEST SERIES

Offline Online



टेस्ट की संख्या-26

प्रथम प्रश्न-पत्र

08 Minor Test
02 Major Test
03 Final Test

द्वितीय प्रश्न-पत्र

08 Minor Test
02 Major Test
03 Final Test

Schedule & Syllabus



Test & Date

Syllabus



MINOR
TEST

01

24.05.2026

माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर की शारीरिक शिक्षा का सामान्य ज्ञान

- ❖ शारीरिक शिक्षा: अर्थ, उद्देश्य, लक्ष्य, क्षेत्र, महत्व एवं सिद्धांत।
- ❖ शारीरिक शिक्षा के संबंध में भ्रांतियाँ, शारीरिक शिक्षा की आधुनिक अवधारणा।
- ❖ जैविक आधार: वंशानुक्रम और पर्यावरण, कालानुक्रमिक, शारीरिक, शारीरिक-क्रियात्मक एवं मानसिक आयु। शरीर के प्रकार/वर्गीकरण, मानव मितिमाप, सेकंड विंड, ऑक्सीजन ऋण और स्नायु विकबोध।
- ❖ मनोवैज्ञानिक आधार: अधिगम, व्यक्तित्व, प्रवृत्ति, संवेग, प्रत्यक्षीकरण, स्मृति, प्रेरणा एवं प्रेरण।
- ❖ समाजशास्त्रीय आधार: नेतृत्व, समूहगतिकी, समाजीकरण।
- ❖ दार्शनिक आधार: आदर्शवाद, व्यवहारवाद, प्राकृतिकवाद, यथार्थवाद, मानवतावाद और अस्तित्ववाद।
- ❖ शारीरिक दक्षता और स्वास्थ्य: वार्मिंग अप, कूलडाउन, एरोबिक और एनएरोबिक क्रियाएँ, व्यायाम एवं लयबद्ध व्यायाम।
- ❖ सम्पूर्ण शरीर के विकास हेतु व्यायाम कार्यक्रम।
- ❖ शारीरिक शिक्षा और खेलों में बदलते रुझान और कैरियर।
- ❖ शारीरिक और स्वास्थ्य से संबंधित दक्षता घटक।
- ❖ खेल एक सांस्कृतिक धरोहर के रूप में।
- ❖ काइन्सियोलॉजी और बायोमैकेनिक्स: इतिहास, उद्देश्य एवं शारीरिक शिक्षा और खेलों में भूमिका।
- ❖ गति के नियम, लीवर, बल, अक्ष एवं तल, गुरुत्व केंद्र, प्रक्षेप्य, संतुलन एवं खेलों से उनका संबंध।
- ❖ आसन एवं सामान्य आसन संबंधी विकृतियाँ।
- ❖ पुनर्वास में चिकित्सीय उपचार पद्धतियाँ, डोपिंग एवं एर्गोजेनिक सहायक।
- ❖ खेल मालिश: प्रभाव एवं मालिश की प्रकार्य विधियाँ।
- ❖ सामान्य खेल चोटों की रोकथाम एवं प्राथमिक उपचार।

Schedule & Syllabus



Test & Date

Syllabus



MINOR
TEST

02

31.05.2026

खेल, शारीरिक शिक्षा और इसकी समसामयिक जानकारी का सामान्य ज्ञान

- * खेल: एथलेटिक्स, बास्केटबॉल, बैडमिंटन, बॉक्सिंग, शतरंज, क्रिकेट, फुटबॉल, जिम्नास्टिक, हैंडबॉल, हॉकी, जूडो, कबड्डी, खो-खो, टेनिस, शूटिंग, सॉफ्टबॉल, तैराकी, टेबलटेनिस, वॉलीबॉल, कुश्ती, भारोत्तोलन और वुशु।
- * उपरोक्त खेलों का इतिहास।
- * नियम और कौशल परीक्षण।
- * खेल मैदानों का माप एवं उपकरणों के विनिर्देश।
- * मौलिक कौशल, रणनीतियाँ और युक्तियाँ।
- * संबंधित खेलों की पारिभाषिक शब्दावली।
- * प्रमुख प्रतियोगिताएँ और स्थान।
- * खेल व्यक्तित्व और पुरस्कार।
- * खेल संघ/महासंघ।
- * प्राचीन, आधुनिक और पैरालंपिक खेल।
- * राजस्थान में खेलों को बढ़ावा देने हेतु योजनाएँ और पहल।

Schedule & Syllabus



Test & Date

Syllabus



MINOR
TEST

03

07.06.2026

शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत, परिभाषाएँ और इतिहास

- ❖ भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास: स्वतंत्रता-पूर्व और स्वतंत्रता-उपरांतकाल।
- ❖ यूनान और अन्य देशों में शारीरिक शिक्षा।
- ❖ शारीरिक शिक्षा के विकास में प्रमुख नेताओं का योगदान: बैरन पियरे डी कुबर्टिन, जोहानबेसडो, गट मट, एच.सी. बक, जी.डी. सोंधी, डॉ. पी.एम. जोसेफ, प्रो. करण सिंह और प्रो. अजमेर सिंह।
- ❖ वाई.एम.सी.ए., राजस्थान राज्य खेल परिषद, साई., एन.एस.एन.आई.एस. और राष्ट्रीय फिटनेस कोर।



MINOR
TEST

04

14.06.2026

शिक्षा और खेल मनोविज्ञान

- ❖ खेल मनोविज्ञान और समाज शास्त्र: परिभाषा, प्रकृति और क्षेत्र।
- ❖ विकास और वृद्धि।
- ❖ तनाव, आक्रामकता, चिंता और उनका प्रबंधन।
- ❖ मन-शरीर एकता और खेल नैतिकता।
- ❖ आत्म-सम्मान और शारीरिक छवि।

Major Test-01 (21.06.2026)

Minor-01 + Minor-02 + Minor-03 + Minor-04

Schedule & Syllabus



Test & Date

Syllabus



MINOR
TEST

05

28.06.2026

शारीरिक शिक्षा की पद्धतियाँ, पर्यवेक्षण और संगठन

- ❖ शिक्षण की विधियाँ, सिद्धांत, प्रस्तुतीकरण तकनीक, कक्षा प्रबंधन।
- ❖ बजट, रिकार्ड और रजिस्टर।
- ❖ पाठ योजना: प्रकार, उद्देश्य और भाग।
- ❖ शिक्षण सहायक उपकरण।
- ❖ पर्यवेक्षण: मार्गदर्शक सिद्धांत, विशेषताएँ, तकनीक और योग्यताएँ।
- ❖ प्रतियोगिताओं और टूर्नामेंट का आयोजन और संचालन।
- ❖ जनसंपर्क: अर्थ और शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में महत्व।



MINOR
TEST

06

05.07.2026

प्रशिक्षण और निर्णय के सिद्धांत

- ❖ खेल प्रशिक्षण: सिद्धांत और विधियाँ।
- ❖ प्रशिक्षण भार, अनुकूलन और अवधिकरण।
- ❖ मोटर फिटनेस (गामकदक्षता) के घटक।
- ❖ कोचिंग: अर्थ, तकनीक, युक्तियाँ और लीड-अप खेल गतिविधियाँ।
- ❖ निर्णायक कार्य: अर्थ, महत्व और सिद्धांत।
- ❖ प्रशिक्षक, निर्णायक और प्रशासकों की योग्यताएँ और जिम्मेदारियाँ।

Schedule & Syllabus



Test & Date

Syllabus



MINOR
TEST

07

12.07.2026

आधारभूत शरीर रचना विज्ञान, क्रियात्मकता और स्वास्थ्य शिक्षा

- * शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान: अर्थ और महत्व ।
- * कोशिका, ऊतक और अंग ।
- * हड्डियाँ और जोड़: परिभाषा, वर्गीकरण और गति की शब्दावली ।
- * विभिन्न शरीर प्रणालियों का संरचनात्मक और क्रियात्मक वर्गीकरण ।
- * व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान: अर्थ, आवश्यकता और महत्व ।
- * व्यायाम का शरीर पर प्रभाव ।
- * स्वास्थ्य: आयाम, स्पेक्ट्रम, निर्धारक और सकारात्मक स्वास्थ्य ।
- * स्वच्छता, सामुदायिक स्वास्थ्य और विद्यालय स्वास्थ्य सेवाएँ ।
- * स्वास्थ्य शिक्षा: अवधारणा, उद्देश्य, महत्व और सिद्धांत ।
- * भोजन, पोषण, संतुलित आहार और खेल गतिविधियों अनुसार आहार ।
- * स्वास्थ्य समस्याएँ और हाइपो-काइनेटिक रोग ।
- * रोग: संक्रामक, असंक्रामक और वंशानुगत ।



MINOR
TEST

08

19.07.2026

मनोरंजन, शिविर और योग

- * मनोरंजन: परिभाषा, प्रकार, महत्व और उद्देश्य ।
- * खेल के सिद्धांत ।
- * संगठन और प्रशासन: मनोरंजन एजेंसियाँ, सुविधाएँ, उपकरण और रखरखाव ।
- * मनोरंजक गतिविधियों के प्रकार ।
- * शिविर: महत्व और प्रकार, चयन और लेआउट, संगठन और प्रशासन ।
- * ट्रेकिंग और रॉक-क्लाइंबिंग ।
- * योग: अर्थ, प्रकार, अवस्थाएँ और महत्व ।
- * पतंजलि का दर्शन ।
- * हठयोग: हठ प्रदीपिका और घेरंड संहिता ।
- * आसन, प्राणायाम, बंध, षट्कर्म और अष्टांग योग ।
- * योग द्वारा रोग प्रबंधन ।

Major Test-02 (26.07.2026)

Minor-05 + Minor-06 + Minor-07 + Minor-08



P T M I

द्वितीय प्रश्न-पत्र

टार्स्क आधारित

TEST SERIES

Offline Online

FINAL
TEST

01

02.08.2026

FINAL
TEST

02

09.08.2026

FINAL
TEST

03

16.08.2026

सीकर सेन्टर : नवलगढ रोड, सीकर (राज.)
जयपुर सेन्टर : रिद्धि-सिद्धि चौराहा,
गोपालपुरा बाईपास, जयपुर

Sikar Center

☎ 72400-12121

Jaipur Center

☎ 99828-44044