



VPKBIET

**Vidya Pratishthan's**

**KAMALNAYAN BAJAJ INSTITUTE OF ENGINEERING & TECHNOLOGY,  
BARAMATI, PUNE**

(Formerly Vidya Pratishthan's College of Engineering, Baramati)

**PHYSICAL EDUCATION SCHEME**

**Syllabus and Guidelines**

**By**

**Mr. Santosh Vitthal Jankar**

**Head of Department**

**Department of Physical Education and Sports**



# **SAVITRIBAI PHULE PUNE UNIVERSITY**

## **PUNE**

### **PHYSICAL EDUCATION SCHEME**

## **Syllabus and Guidelines for First Year**

## **Under Graduate Students of**

## **All the Faculties**

**Effective from Academic Year 2019 - 2020**

## AIM OF THE COURSE (कोर्सचा उद्देश ):

The aim of the course is to make Physical Education as an integral part of educational system and Promote physical activity among sedentary students / non-sportsmen. Students studying in the colleges should have the benefit of physical education to improve their health during the course of college education. It is designed to ensure that on completion of this course, they would attain the minimum prescribed standard.

शारीरिक शिक्षणाला शैक्षणिक प्रणालीचा अविभाज्य भाग बनवणे आणि बैठे विद्यार्थी/खेळाडू नसलेल्यांमध्ये शारीरिक हालचालींना प्रोत्साहन देणे हा या कोर्सचा उद्देश आहे. महाविद्यालयात शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांना महाविद्यालयीन शिक्षणादरम्यान त्यांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी शारीरिक शिक्षणाचा लाभ मिळायला हवा. हा अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यावर, ते किमान निर्धारित मानक गाठतील याची खात्री करण्यासाठी हे डिझाइन केले आहे.

## OBJECTIVE OF THE COURSE (अभ्यासक्रमाचे उद्दिष्ट ):

The objective of the course is to enhance physical efficiency and maintain fitness of mind, and body, which would help the student to be mentally alert and physically efficient to withstand the strain and fatigue of daily life. It would prepare them for the strenuous training which will help them to be fit to face the different barriers in life. The students will undergo this course for the first year of his/her under graduate course education.

या अभ्यासक्रमाचा उद्देश शारीरिक कार्यक्षमता वाढवणे आणि मनाची आणि शरीराची तंदुरुस्ती राखणे हा आहे, ज्यामुळे विद्यार्थ्याला दैनंदिन जीवनातील ताणतणाव आणि थकवा सहन करण्यासाठी मानसिकदृष्ट्या सतर्क आणि शारीरिकदृष्ट्या सक्षम होण्यास मदत होईल. हे त्यांना कठोर प्रशिक्षणासाठी तयार करेल जे त्यांना जीवनातील विविध अडथळ्यांना तोंड देण्यासाठी तंदुरुस्त होण्यास मदत करेल. विद्यार्थी हा अभ्यासक्रम त्याच्या/तिच्या अंडर ग्रेज्युएट कोर्स शिक्षणाच्या पहिल्या वर्षासाठी घेतील.

# SAVITRIBAI PHULE PUNE UNIVERSITY



## PHYSICAL EDUCATION SCHEME

Syllabus and Guidelines for First Year Under Graduate Students of All the Faculties  
Effective from Academic Year 2019 - 2020

**COURSE – 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (2 CREDITS)**

**OR**

**COURSE – 102 PHYSICAL EDUCATION AND YOGA (2 CREDITS)**

**Note:** College / Institute should offer 2 credits either of Physical Education and Sports

**or**

Physical Education and Yoga depending upon facilities available at the college /institute.

# Course – 101

## Physical Education and Sports (02 Credits)

### Credit 01:

#### Introduction to Physical Education and Sports (Theory Part)

- **Concept of Physical Education, its Definition and Scope.**

शारीरिक शिक्षणाची संकल्पना, त्याची व्याख्या आणि व्याप्ती

- **Concept of Physical Fitness** (शारीरिक तंदुरुस्तीची संकल्पना) :

Components of Health Related Physical Fitness (Cardio-vascular Endurance, Muscular Strength Endurance, Flexibility, and Body Composition) and Activities to improve these components.

आरोग्याशी संबंधित शारीरिक तंदुरुस्तीचे घटक (हृदय-संवहनी सहनशक्ती, स्नायूंची ताकद सहनशीलता, लवचिकता आणि शारीरिक रचना) आणि हे घटक सुधारण्यासाठी क्रियाकलाप.

- **Physical Activity Guidelines (Physical activity for health benefits)**

शारीरिक क्रियाकलाप मार्गदर्शक तत्त्वे (आरोग्य लाभंसाठी शारीरिक क्रियाकलाप)

- **Concept of Health, Wellness, and Health & Hygiene.**

आरोग्य, निरोगीपणा आणि आरोग्य आणि स्वच्छता संकल्पना

Cont...

- **Participation in Games and Sports : (Practical Part)**

A student will have to select one game/sport Volleyball, Basketball, Kabaddi, Cricket, Baseball, Softball, and Badminton.

विद्यार्थ्याला व्हॉलीबॉल, बास्केटबॉल, कबड्डी, क्रिकेट, बेसबॉल, सॉफ्टबॉल आणि बॅडमिंटन यापैकी एक खेळ/खेळ निवडावे लागेल.

The choice of game/sports will be according to the facilities available in the college.

खेळ/क्रीडा यांची निवड महाविद्यालयात उपलब्ध असलेल्या सुविधांनुसार होईल.

The following points to be covered (खालील मुद्दे कव्हर केले पाहिजेत):

- o History of the Game/sport - खेळ/खेळाचा इतिहास
- o Ground measurements - खेळांच्या मैदानांची मोजमाप
- o Skills of the game/sport - खेळ/खेळातील कौशल्ये
- o Basic rules of the game/sport - खेळ/खेळाचे मूलभूत नियम

**Every student should participate in game/sport selected by him/her for 10hours.**

प्रत्येक विद्यार्थ्याने 10 तास निवडलेल्या खेळात/खेळात सहभागी व्हावे.

Cont....

## **Credit 2: Fitness Assessment (फिटनेस असेसमेंट)**

- In order to improve the physical fitness standards of students, they should be given opportunity and facilities to participate in a game /sport Volleyball, Basketball, Kabaddi, Cricket, Baseball, Softball, and Badminton.

विद्यार्थ्यांचे शारीरिक तंदुरुस्ती दर्जा सुधारण्यासाठी, त्यांना खेळ/खेळ व्हॉलीबॉल, बास्केटबॉल, कबड्डी, क्रिकेट, बेसबॉल, सॉफ्टबॉल आणि बॅडमिंटनमध्ये सहभागी होण्याची संधी आणि सुविधा दिल्या पाहिजेत.

The choice of game /sports will be according to the facilities available in the college.

खेळ/क्रीडा यांची निवड महाविद्यालयात उपलब्ध असलेल्या सुविधांनुसार केली जाईल.

- **Fitness Assessment (फिटनेस मूल्यांकन)**

- o Cardiovascular Endurance - हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी सहनशक्ती
- o Flexibility - लवचिकता
- o Muscular Strength Endurance and - स्नायूंची ताकद सहनशक्ती आणि
- o Body Composition (No marks) - शरीर रचना (कोणतेही गुण नाहीत)



# Evaluation Structure

## Semester-I (Course Credit-1) – 25 marks

- 1) Project on selected sport/game - 15 marks
- 2) Practical for - 10 marks  
(10 hrs. of participation in selected game/sport and theory lectures).

## Semester-II (Course Credit-1) – 25 marks

### – Practical – Fitness Test

- a) 12 minute Run Walk Test - 10 marks
- b) Sit and Reach Test - 05 marks
- c) Bent Knee Sit Ups Test - 10 marks

**Minimum 40% marks needed to pass in both semesters**

## CRITERIA OF PASSING

- To pass a student shall have to get minimum 40% in each credit and aggregate 40% in each course.
- उत्तीर्ण होण्यासाठी विद्यार्थ्याला प्रत्येक क्रेडिटमध्ये किमान 40% आणि प्रत्येक कोर्समध्ये एकूण 40% मिळणे आवश्यक आहे.
- Student who have failed/who have been absent for the entire course/who have not completed any task will have to complete the entire course during the 4<sup>th</sup> semester.
- जे विद्यार्थी अनुत्तीर्ण झाले आहेत/जे संपूर्ण अभ्यासक्रमासाठी गैरहजर राहिले आहेत/ज्याने कोणतेही कार्य पूर्ण केले नाही त्यांना चौथ्या सत्रात संपूर्ण अभ्यासक्रम पूर्ण करावा लागेल.
- Student will not be considered eligible for 5th semester without completing the Course (i.e. Course 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS).
- अभ्यासक्रम पूर्ण केल्याशिवाय विद्यार्थ्याला 5व्या सेमिस्टरसाठी पात्र मानले जाणार नाही (म्हणजे अभ्यासक्रम 101 शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा).

**Consideration and Exemptions for Differently Able Students for Examination of Physical Education**  
शारीरिक शिक्षणाच्या परीक्षेसाठी वेगळ्या सक्षम विद्यार्थ्यांसाठी विचार आणि सूट

- Differently able students will be exempted from the course 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS after producing the valid documents. This is not depriving them from the equality of opportunity with other students. The student shall have to submit his/her medical certificate at the time of admission from a Civil Surgeon of respective District Civil Hospital along with the exemption form given by the HOD. Submit it in first term.  
विविध सक्षम विद्यार्थ्यांना वैध कागदपत्रे सादर केल्यानंतर 101 शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा या अभ्यासक्रमातून सूट दिली जाईल. हे त्यांना इतर विद्यार्थ्यांच्या समानतेपासून वंचित ठेवत नाही. विद्यार्थ्याने एचओडीने दिलेल्या सूट फॉर्मसह संबंधित जिल्हा सिव्हिल हॉस्पिटलच्या सिव्हिल सर्जनकडून प्रवेश घेताना त्याचे वैद्यकीय प्रमाणपत्र सादर करावे लागेल. पहिल्या टर्ममध्ये सबमिट करा.
- **Important Note:** Temporary illness will not give students exemption from the course. If he / she miss any assessment/task he / she will be given opportunity in the ensuing semester.  
महत्वाची सूचना: तात्पुरत्या आजारांमुळे विद्यार्थ्यांना अभ्यासक्रमातून सूट मिळणार नाही. जर त्याने/तिचे कोणतेही मूल्यांकन/कार्य चुकले तर त्याला/तिला आगामी सेमिस्टरमध्ये संधी दिली जाईल.

## Exemptions to Sportsperson (खेळाडूंना सूट)

Any Student representing college / institute in the enlisted games of Association of Indian Universities / Indian Olympic Association / State Olympic Association shall be **exempted from mandatory participation in selected game / sport for minimum 15 sessions** of first credit of Course – 101 Physical Education and Sports.

Sportsperson have to submit exemption form given by HOD.

असोसिएशन ऑफ इंडियन युनिव्हर्सिटीज / इंडियन ऑलिम्पिक असोसिएशन / स्टेट ऑलिम्पिक असोसिएशनच्या नोंदणीकृत खेळांमध्ये कॉलेज / संस्थेचे प्रतिनिधित्व करणाऱ्या कोणत्याही विद्यार्थ्याला कोर्सच्या पहिल्या क्रेडिटच्या किमान 15 सत्रांसाठी निवडलेल्या खेळ / खेळामध्ये अनिवार्य सहभागापासून सूट दिली जाईल - 101 शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा.  
खेळाडूंना एचओडीने दिलेला सूट फॉर्म सादर करावा लागेल.

# GRADING

Grading for course 101 will be done as follows.

**Table 4**

Range of Marks	Grade	Grade Points
41-50	O	10
35-40	A+	09
30-34	A	08
28-30	B+	07
25-27	B	06
23-24	C	05
20-22	P	04
00-19	F	00
Absent	Ab	00
	Ex	Exempted


# 1. 12 Minute Run Walk Test (10 marks)

Google Translate | 10+ | Inbox (377) - santosh.jankar | Inbox (29,360) - principal.v | (588) SPPU Webmail :: Inbo | Government of India, All In | video for 12 Minute Ru

google.com/search?q=video+for+12+Minute+Run+Walk+Test+&rlz=1C1UEAD\_enIN1026IN1026&ei=634\_ZLzPOLXOseMPwa2q4AI&ved=0ahUKewj88K3znbX-AhU1Z2wGHcGWCi...

## Do-it-yourself Fitness Assessment: 12 Minute Cooper Test

YouTube | Joy of Movement Fitness Solutions · 25-Aug-2017



A person wearing a black t-shirt and shorts is running on a red running track. The track is surrounded by a grassy field and a metal fence. The person is running away from the camera, and the track curves to the right. The background shows a grassy hill and some trees.

Windows Search | 34° | ENG IN | 11:16 19-04-2023

CARDIO VASCULAR ENDURANCE		
12 MINTUE RUN WALK ANSD WALK TEST (COOPER'S TEST)		
Men (In meters)	Women (In meters)	
Marks out of 10		
Performance	Performance	Marks Obt.
≥2450	≥2000	10
2335 - 2449	1940 - 1999	9
2250 - 2334	1900 - 1939	8
2190 - 2249	1840 - 1899	7
2080 - 2189	1750 - 1839	6
2000 - 2079	1640 - 1749	5
1850 - 1999	1530 - 1639	4
1740 - 1849	1440 - 1529	3
1500 - 1739	1300 - 1439	2
<u>&gt; 1499</u>	> 1299	1


## 2. Sit and Reach Test (05 marks)

Google Translate (20) WhatsApp Inbox (377) - santoshjankar@vp... sit and reach test without box

google.com/search?q=sit+and+reach+test+without+box&rlz=1C1UEAD\_enIN1026IN1026&source=lnms&tbn=vid&sa=X&ved=2ahUKEwjN6aKS1LX-AhVUxjgGHRXbCMsQAUoAnoEC...

### Hamstring Flexibility: How to measure accurately - V sit and ...

YouTube · HeadStart Sports Massage Clinic, Cambridge · 20-Jun-2016



15:19 19-04-2023



FLEXIBILITY		
SIT AND REACH TEST		
Men (in cms)	Women (in cms)	
Marks out of 5		
Performance	Performance	Marks Obt.
$\geq 45.97$	$\geq 45.72$	5
41.40 - 45.96	41.15 - 45.71	4
37.95 - 41.39	37.59 - 41.14	3
32.51 - 37.94	32.00 - 37.58	2
<u><math>&gt; 32.50</math></u>	<u><math>&gt; 31.99</math></u>	1

### 3. Bend Knee Sit Ups Test (10 marks)



MUSCULAR STRENGTH & ENDURANCE		
BENT KNEE SIT UPS		
Men (NUMBER OF SIT UPS)	Women (NUMBER OF SIT UPS)	
Marks out of 10		
Perform.	Perform.	Marks Obt.
≥ 38	≥ 27	10
35 - 37	25 - 26	9
33 - 34	23 - 24	8
31 - 32	21 - 22	7
29 - 30	19 - 20	6
27 - 28	17 - 18	5
25 - 26	15 - 16	4
23 - 24	13 - 14	3
19 - 22	10 - 12	2
<u>&gt; 18</u>	<u>&gt; 9</u>	1

**All The Best**

**Thank You**

## Marks Allocation Chart of Physical Education Examinations Test

Sr. No.	CARDIO VASCULAR ENDURANCE (Any One)						FLEXIBILITY			MUSCULAR STRENGTH & ENDURANCE		
	MODIFIED QUEENS COLLEGE STEP TEST			12 MINTUE RUN WALK ANSD WALK TEST (COOPER'S TEST)			SIT AND REACH TEST			BENT KNEE SIT UPS		
	Men (Performance in Beats per minute)	Women (Performance in Beats per minute)		Men (In meters)	Women (In meters)		Men (in cms)	Women (in cms)		Men (NUMBER OF SIT UPS)	Women (NUMBER OF SIT UPS)	
	Marks out of 10			Marks out of 10			Marks out of 5			Marks out of 10		
	Perform.	Perform.	Marks Obt.	Perform.	Perform.	Marks Obt.	Perform.	Perform.	Marks Obt.	Perform.	Perform.	Marks Obt.
1	< 119	< 115	10	≥2450	≥2000	10	≥ 45.97	≥45.72	5	≥ 38	≥ 27	10
2	120 – 127	116 – 123	9	2335 - 2449	1940 - 1999	9	41.40 - 45.96	41.15 - 45.71	4	35 - 37	25 - 26	9
3	128 – 135	124 – 131	8	2250 - 2334	1900 - 1939	8	37.95 - 41.39	37.59 - 41.14	3	33 - 34	23 - 24	8
4	136 – 143	132 – 139	7	2190 - 2249	1840 - 1899	7	32.51 - 37.94	32.00 - 37.58	2	31 - 32	21 - 22	7
5	144 – 151	140 – 147	6	2080 - 2189	1750 - 1839	6	> <u>32.50</u>	> <u>31.99</u>	1	29 - 30	19 - 20	6
6	152 – 159	148 – 155	5	2000 - 2079	1640 - 1749	5				27 - 28	17 - 18	5
7	160 – 167	156 – 163	4	1850 - 1999	1530 - 1639	4				25 - 26	15 - 16	4
8	168 – 175	164 – 171	3	1740 - 1849	1440 - 1529	3				23 - 24	13 - 14	3
9	176 – 183	172 – 179	2	1500 - 1739	1300 - 1439	2				19 - 22	10 - 12	2
10	> 184	> 180	1	> <u>1499</u>	> 1299	1				> <u>18</u>	> <u>9</u>	1

Percentile Norms based on Doctoral Thesis submitted to Savitribai Phule Pune University, 2019)