

# **AMDSC-3 Health and Fitness Management**

## **SYLLABUS**

**For**

**UG COURSE (I / II Semester)**

**UNDER NEP-2020**

**(2 Credit)**

**Objective:** The prime objective of this course is to encourage youths to concentrate towards health and fitness. It will also help the students to lessen the mental tension and classroom pressure. There will be two aspects of the course: The theoretical aspect (one paper of 70 Marks) and the Practical aspects ( Sessional exam of 30 marks)

### **Syllabus**

#### **1- Health & Hygiene**

- Concept, meaning and definition of Health and Health Education
- Dimension of Health.
- Disease- Types & sources
- Personal & Environmental hygiene

#### **2- Sports Nutrition**

- Nutrition: Meaning & definition
- Macro & Micro Nutrients
- Common sources of Nutrition
- Hydration, Caloric intake & expenditure

#### **3- Fitness & related terms**

- Meaning, definition & Types of Fitness
- Component of Physical Fitness, Role of Physical Fitness in human performance
- Health Related Physical Fitness
- BMI & Assessment of Obesity

#### **4- Sports Injuries**

- Common sports injuries
- Types and Causes
- First aid - RICER
- Treatment of Injuries, Recovery process- Therapeutic modalities

**उद्देश्य:** इस पाठ्यक्रम का मुख्य उद्देश्य युवाओं को स्वास्थ्य और फिटनेस की ओर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित करना है। यह छात्रों को मानसिक तनाव और कक्षा के दबाव को कम करने में भी मदद करेगा। पाठ्यक्रम के दो पहलू होंगे: सैद्धांतिक पहलू (70 अंकों का एक पेपर) और व्यावहारिक पहलू (30 अंकों की सत्र परीक्षा)

### **पाठ्यक्रम**

- 1- **स्वास्थ्य और स्वच्छता:** स्वास्थ्य और स्वास्थ्य शिक्षा की अवधारणा, अर्थ और परिभाषा, स्वास्थ्य का आयाम। रोग- प्रकार और स्रोत, व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता
- 2- **खेल पोषण:** पोषण: अर्थ और परिभाषा, मैक्रो और सूक्ष्म पोषक तत्व, पोषण के सामान्य स्रोत, जलयोजन, कैलोरी की मात्रा और व्यय
- 3- **फिटनेस और संबंधित शर्तें:** अर्थ, परिभाषा और फिटनेस के प्रकार, शारीरिक स्वास्थ्य के घटक, मानव प्रदर्शन में शारीरिक स्वास्थ्य की भूमिका, स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक स्वास्थ्य, बीएमआई और मोटापे का आकलन
4. **खेल की चोटें:** आम खेल चोटें, प्रकार और कारण, प्राथमिक चिकित्सा - राइसर चोटों का उपचार, ठीक होने की प्रक्रिया- चिकित्सीय तौर-तरीके