MANONMANIAM SUNDARANAR UNIVERISTY,
TIRUNELVELI-12

SYLLABUS

UG - COURSES – AFFILIATED COLLEGES

Course Structure for B. Sc. Physical Education
(Choice Based Credit System)

(with effect from the academic year 2026-2027 onwards)

Semester-I				
Part	**Subject Status**	**Subject Title**	**Subject Code**	**Credit**
I	LANGUAGE	TAMIL/MALAYALAM/HINDI	H1TL11/ H1MY11/ H1HD11	3
II	ENGLISH	ENGLISH	H2EN11	3
III	CORE	FOUNDATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS	HCPE11	5
III	CORE	THEORIES OF MAJOR GAMES-I (KABADDI, KHO-KHO)	HCPE12	5
III	ELECTIVE	ANATOMY AND PHYSIOLOGY	HEPE11	3
IV	SEC 1	PRACTICAL - GAMES-I (KABADDI, KHO-KHO)	HSPEP1	2
IV	FC	PRACTICAL – KIN ANTHROPOMETRY	HFPEP1	2

Total Marks: 100 Internal Exam: 25 marks + External Exam: 75 marks

A. **Scheme for internal Assessment**:
Maximum marks for written test: **20 marks**
3 internal tests, each of **I hour** duration shall be conducted every semester.
To the average of the **best two** written examinations must be added the marks scored in. The **assignment** for 5 marks.

The break up for internal assessment shall be:
Written test- 20 marks; Assignment -5 marks Total - 25 marks

B. Scheme of External Examination
3 hrs. examination at the end of the semester
A – Part : 1 mark question two - from each unit
B – Part : 5 marks question one - from each unit
C – Part : 8 marks question one - from each unit

- **Conversion of Marks into Grade Points and Letter Grades**

S.No	Marks	Letter Grade	Grade point (GP)	Performance
1	90-100	O	10	Outstanding
2	80-89	A+	9	Excellent
3	70-79	A	8	Very Good
4	60-69	B+	7	Good
5	50-59	B	6	Above Average
6	40-49	C	5	Pass
7	0-39	RA	-	Reappear
8	0	AA	-	Absent

- **Cumulative Grade Point Average (CGPA)**

$$\mathbf{CGPA} = \frac{\mathbf{\Sigma\,(GP \times C)}}{\mathbf{\Sigma C}}$$

- **GP** = Grade point, **C** = Credit
- CGPA is calculated only for Part-III courses
- CGPA for a semester is awarded on cumulative basis

- **Classification**
  a) First Class with Distinction : CGPA $\geq$ 7.5*****
  b) First Class : CGPA $\geq$ 6.0
  c) Second Class : CGPA $\geq$ 5.0 and $<$ 6.0
  d) Third Class : CGPA$<$ 5.0

PART - I பொதுத்தமிழ் I
நீதி இலக்கியங்களும் பக்தி இலக்கியங்களும்

அலகு 1

இலக்கிய அறிமுகம்

அ. நீதி இலக்கியங்கள் அறிமுகம் பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள்

1. திருக்குறள்
2. நாலடியார்
3. நான்மணிக்கடிகை
4. இன்னா நாற்பது
5. இனியவை நாற்பது
6. திரிகடுகம்
7. ஆசாரக் கோவை
8. பழமொழி
9. சிறுபஞ்சமூலம்
10. ஏலாதி
11. முதுமொழிக்காஞ்சி
12. கார் நாற்பது
13. ஐந்திணை எழுபது
14. ஐந்திணை ஐம்பது
15. திணைமொழி ஐம்பது
16. திலைமாலை நூற்றைம்பது
17. கைந்நிலை
18. களவழி நாற்பது

பிற நீதிநூல்கள்

1. ஆத்திசூடி - ஔவையார்
2. கொன்றைவேந்தன் - ஔவையார்
3. மூதுரை - ஔவையார்
4. நல்வழி - ஔவையார்
5. அறநெறிச்சாரம் - முனைப்பாடியார்
6. வெற்றிவேற்கை - அதிவீரராம பாண்டியர்
7. நீதிநெறிவிளக்கம் - குமரகுருபரர்
8. நன்னெறி - துரைமங்கலம் சிவப்பிரகாசர்
9. உலகநீதி - உலகநாதன்
10. நீதிநூல் - மாயூரம் வேதநாயகம்பிள்ளை

புதிய ஆத்திசூடிகள்

1. புதிய ஆத்திசூடி - பாரதியார்
2. இளையார் ஆத்திசூடி - பாரதிதாசன்
3. தமிழ்சூடி - வ.சுப.மாணிக்கம்
4. நெறிசூடி - நாரா. நாச்சியப்பன்
5. அறிவியல்சூடி - ச.மெய்யப்பன்
6. ஆய்வுகுடி - தமிழண்ணல்
7. நீதிசூடி - புலவர் சோம. இளவரசு

ஆ. பக்தி இலக்கியங்கள் அறிமுகம்

1. பன்னிரு திருமுறைகள்
2. சைவத் திருமடங்கள்
3. நாலாயிரத் திவ்வியப் பிரபந்தம்
4. கிறித்துவ சமயத் தமிழ் இலக்கிய வளர்ச்சி
5. இஸ்லாம் சமயத் தமிழ் இலக்கிய வளர்ச்சி

அலகு 2

நீதி இலக்கியங்கள் (செய்யுள்))

1. திருக்குறள் அறன் வலியுறுத்தல் (4 வது அதிகாரம்) 10 குறள்கள்
2. நாலடியார் - கல்வி (14 ஆவது அதிகாரம்) 10 பாடல்கள்
3. நான்மணிக்கடிகை நிலத்துக்கு அணிஎன்ப - 9ஆவது பாடல்
4. பழமொழி நானூறு தந் நடைநோக்கார் - 288 ஆவது பாடல்
5. இனியவை நாற்பது இளமையை மூப்பென்று -37ஆவது பாடல்
6. முதுமொழிக்காஞ்சி எளிய பத்து 10 பாடல்கள்
7. நல்வழி முதல் ஐந்து பாடல்கள்
8. நீதிநெறி விளக்கம் முதல் ஐந்து பாடல்கள்

அலகு -3

பக்தி இலக்கியங்கள்

1. முதல் 3 பாடல்கள் 1 திருநாவுக்கரசர் நின்ற திருத்தாண்டகம்
2. மாணிக்கவாசகர் - சிவபுராணம் முதல் 10 வரிகள்
3. பொய்கையாழ்வார் முதல் திருவந்தாதி - முதல் 2 பாடல்கள்
4. பூதத்தாழ்வார் இரண்டாம் திருவந்தாதி முதல் 3 பாடல்கள்
5. ஆண்டாள் - திருப்பாவை முதலாவது பாடல்
6. திரு.வி.க - கிறிஸ்து மொழிக்குறள் - 5 குறள்கள்
7. குணங்குடி மஸ்தான் சாகிபு பராபரக்கண்ணி 5 கண்ணிகள்

அலகு -4

உரைநடை

நூற்றாண்டு கண்ட ஆளுமைகள் த.அறம் (1-4)

1. இலக்கியப் பேரொளி தொ.மு.சி. ரகுநாதன்
2. திசைகாட்டி கு.அழகிரிசாமி
3. பொதுவுடைமைக் கவிஞர் தமிழ் ஒளி
4. கரிசல் இலக்கியத் தந்தை கி ராஜநாராயணன்
5. சங்க இலக்கியத்தில் குலக்குறியீடு பேராசிரியர் பா. ஆனந்தகுமார்.

அலகு -5

மொழிப்பயிற்சி ஒற்றுப்பிழைத் தவிர்த்தல்

1. வல்லினம் மிகும் இடங்கள்
2. வல்லினம் மிகா இடங்கள்
3. ஈர்ஒற்று வரும் இடங்கள்
4. ஒரு.ஒர் வரும் இடங்கள்
5. அதுஇ அஃது வரும் இடங்கள்
6. தான்இ தாம் வரும் இடங்கள்

MALAYALAM
PAPER I- PROSE, COMPOSITION AND TRANSLATION

Unit 1

This unit focus on the importance of Malayalam fiction, -the origin and development of Malayalam Short story –renaissance in short story—Thakazhi-Basheer-Karoor- -Navothana katha:

For detailed study:

1. Marappavakal- Karoor Neelakantappilla.
2. Uthuppante kinar.-Karoor Neelakantappilla.
3. Ezhunnallathuduty-Karoor Neelakantappilla.

Unit II

Kathayum adhunikathayum- To familiarize – Romanticism -Modernism, Plot and narration in modern short stories

For detailed study:

1. Neippayasam –Madhavikutty
2. Kadaltheerathu-.O.V.Vijayan
3. Radha radhamathram-M.Mukundan

Unit III

Samakala katha– Post modernism- Globalization-Women –Dalit- Cyber – Environmental issues in short stories- The theme, structure and narrative style of the authors -comparison-

For detailed study:

1. Viyarppadayalangal-Sara Joseph
2. Jwala - Priya .A.S
3. Vartha sareeram –Santhosh Echikkanam
4. Otta vaikkol viplavam –V.J.James

Unit IV

This unit briefs the history of Malayalm Novel- major works, romantic period- of M T Vasudevan Nair , narrative style of Nalukettu- craft and characterization in Nalukettu

Unit V

This unit focus on Translation, Word level and syntactic level and also discuss the writing style of Essay- introduce proverbs and paraphrasing in Malayalam

Recommened Texts

1. Marappavakalum mattu kathakalum – Karoor Neelakantapilla. (only 3 stories (a.)Marappavakal (b)Uthuppante kinar (c) Ezhunnallathuduty))
2. Nalukettu- .Novel -M.T.Vasudevan Nair

Reading list (print and online)

1. Adhunika Malayala Sahithya Charithram Prasthanangalilude – Dr. K.M.George (Ed.)
2. Cherukadha Innale Innu - M.Achuthan
3. Kadha Thedunna Kadha - N.Prabhakaran
4. M.T. Vakkinte Vismayam – V.R.Sudheesh
5. Kadhayum Kalavum –K.S.Ravikumar
6. Malayala Novalilee Desakaalangal- E. Ramkrishnan
7. Maranunna Malayala Noval- K.P. Appan
8. Andhanaya Daivam- P.K.Rajasekharan
9. Shyalee shilppam- Dr.K.M. Prabhakra Warier
10. Bhasha gadhyam- C.V. Vasudeva Bhattathiri
11. Karur Kadha patanam- M.M.Basheer

GENERAL HINDI – I

इकाई 1: बुनियादी हिन्दी (Unit 1: Basic Hindi)
दिन, दिशा, तरकारी, फल, रंग,
शरीर के अंग और रिश्तेदारों के नाम,
दिनों के नाम, महीनों के नाम,
लिंग, वचन । (change the gender & Singular plural)

इकाई 2: व्याकरण 1 (Unit 2: Grammar 1)
संज्ञा, सर्वनाम
विशेषण, क्रिया,
क्रिया विशेषण
काल

इकाई 3: कहानियाँ (Unit 3: Stories)
तकिया – चित्तरंजन भारती
उनका स्नेह – चंद्रशेखर दुबे
न्याय – कन्हैयालाल गौड़
बेटी का हिस्सा – श्यामसुंदर अग्रवाल

इकाई 4: हिंदी साहित्य का इतिहास – आदिकाल
(Unit 4: History of Hindi Literature – Adikal)
परिचय
प्रमुख विशेषताएँ
प्रमुख कवि एवं रचनाएँ
सामाजिक परिस्थितियाँ

इकाई 5: अपठित गद्यांश (answer the following questions according to the Comprehension Passages)
पाँच अपठित गद्यांश 1-5

Text Book:
Material prepared by the Course Teacher.

Reference Books:

1. Unit 1 - Hindi Vathyayan ,Dr.K.M.Chandra Mohan, Viswavidyalaya Prakashan, Chowk, Varanasi
2. Unit 2 – Madhyama Patya pustak, Dhakshin Bharath Hindi Prachar Sabha, Thyagarajanagar, Chennai, 2022
3. Unit 3 - Visharad poorvardh patya pusthak- pahala pathra - kahani Dhakshin Bharat Hindi Prachar Sabha, Chennai, 2025
4. Unit 4 - Hindi Sahithya ka Ithihas, Dr. Mohan Singh, Millind Prakashan, Hyderabad.
5. Unit 5 – Madhyama Patya pustak, Dhakshin Bharath Hindi Prachar Sabha, Thyagarajanagar, Chennai, 2022

PART - II GENERAL ENGLISH - I

UNIT – I

PROSE

1. The Power of Prayer - APJ Abdul Kalam
2. On the love of life - William Hazlitt
3. Nature (Chapter 1) - R. W. Emerson
4. Forgetting - Robert Lynd

UNIT – II

POETRY

1. The Flower-School - Rabindranath Tagore
2. Love After Love - Derek Walcott
3. Don't Quit - Edgar Albert Guest
4. Night - Wole Soyinka

UNIT – III

SHORT STORY

1. The Missing Mail - R K Narayan
2. Two Gentlemen of Verona - A.J. Cronin.
3. A Real Durban - Jhumpa Lahiri
4. Girls at War - Chinua Achebe

UNIT – IV

GRAMMAR PARTS OF SPEECH

1. Noun, Kinds of Nouns, Gender, Number, Case
2. Pronoun - Personal, Emphatic, Demonstrative, Indefinite, distributive, Relative and Interrogative
3. Adjective, kinds of Adjectives - Degrees of Comparison

UNIT – V

COMPOSITION

1. Paragraph Writing
2. Story Writing (Hints Developing)
3. Reproduction of a Story Poem
4. Letter Writing

TEXT BOOKS & WEB RESOURCES

1. Web Resources
   Extract from Dr. A.P.J. Abdul Kalam's autobiography, Wings of Fire Hazlitt, William. “On the love of life.” . Quotidiana. Ed. Patrick Madden. 29 Sep 2006. 14 Jun 2026 https://essays.quotidiana.org/hazlitt/love_of_life/
   Nature:https://www.gutenberg.org/files/29433/29433-h/29433-h.htm
   Forgetting:https://archive.org/stream/in.ernet.dli.2015.73174/2015.73174.English-Essays-Of-Today_djvu.txt
2. Wren & Martin High School English Grammar and Composition

FOUNDATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Course Objectives

- To compare the relationship between general education and physical education
- To know recent developments and academic foundation of Physical Education.
- To able to identify and relate with the History of Physical Education.
- To able to identify the History of sports.

Unit-I

Meaning and Definition of Education and Physical Education–Need, Nature and Scope of Physical Education – Physical Training and Physical Culture.

Unit-II

Aim and Objectives of Physical Education–Development of Physical, Cognitive, Neuro-muscular, Affective, Social, Emotional, Spiritual and Recreational–Theories of Learning–Laws of Learning.

Unit-III

Scientific basis of Physical Education – Contribution of Allied Sciences–Anatomy, Physiology, Biomechanics, Kinesiology, Sports Medicine, Psychology, Sociology and Computer Science.

Unit-IV

History of Physical Education in Sparta and Athens – Olympic Games: Ancient, Modern – Origin – Organisation and conduct of the game – Olympic Flag, Torch, Oath, Emblem and Motto.

Unit-V

Recent development in India: SAI, NSNIS, SNIPES, LNIPE, Sports Academics – Award and Scholarships: Arjuna Award, Dhronochariya Award, Khela Ratna Award – International and National Competitions: Asian Games, SAF, SGF, RDS and BDS.

Text Books:

1. Bucher Charles A., Foundationas of Physical Education, St. Louis the C.V. Mosby Company, 1983.
2. Kamalesh M.L., Physical Education : Facts and Foundation, New Delhi, P.B. Publications, 1988.
3. Thirunarayanan, C. and Hariharan, S., Analytical History of Physical Education, Karaikudi, C.T. & S.H., Publications, 1990.
4. Sharma, O.P., History of Physical Education, New Delhi, Khel Shitya Kendra, 1998.

Reference Books:

1. Wakharkar D.G., Manual of Physical Education in India, Pearl Publications Pvt. Ltd., Bombay, 1967.
2. Wuest, Deborah, A. and Charles A. Bucher : Foundations of Physical Education and Sport, New Delhi : B.L. Publication Pvt., Ltd.,
3. Wellman and Cowell, Philosophy and Principles of Physical Education, AmarvatiSuyogPrakasan.
4. Jackson Sharman/Modern Principles of Physical Education : A.A. Barnes & Co., New York.

Website:

1. www.wku.edu
2. www.kanpuruniversity.org

THEORIES OF MAJOR GAMES-I (KABADDI, KHO KHO)

Course Objectives

- Trace the history of sports and games in India learn the strategy and tactics in sports
- To learn various skills in kabaddi and Kho Kho.
- To be familiar with rules and regulations
- To learn the method of officiating for all kabaddi and kho - kho.

Unit-I

Origin, History and Development of the Game–International, National and State Level Organization

Unit-II

Fundamental Skills–Lead–Up Games, Various Symptoms of Play–SelectionofPlayers.

Unit-III

Training: Technical Training–Tactical Training–Coaching Programme

Unit-IV

Training: Warm-up, Warming down, Essential fitness components, conditioning load

Unit-V

Rules of the Game
a) Rules and their Interpretations
b) Method of officiating and Scoring
c) Layout and Maintenance of play fields

Text Books:

1. Conling David, Atheletics, London, Robert Hale, 1980.
2. Prabhakar Eric, The way to Athletic Gold, Madras East – West Press Pvt. Ltd, 1995.

3. Dr. P. Mariayyah, Football, Sports Publications, Raja Street, Coimbatore.
4. Dr. P. Mariayyah, Track and Field, Sports Publications, Raja Street, Coimbatore. 1996

Reference Book:

1. Thompson William, Teaching Soccer, Delhi, Surjeet Publications, 1996.
2. Carting Ganagon, Play Better Soccer in All Colour, W.B. Saubders Company, 1972.
3. Dhanaraj V. Hubert, Volleyball–A Modren Approach, Patiala, Sainsoris, 1991.

Website:

1. www.bdu.ac.in
2. www.kuk.ac.in
3. www.iaaf.org
4. https://healthfully.com

ANATOMY AND PHYSIOLOGY

Course Objectives

- Understand the basic concept of Anatomy and Physiology
- Know about structure and function of muscles and bones
- Learn the structure and functions of heart and lungs
- Know about the structure of brain and glands
- Acquire knowledge about digestive and excretory systems

Unit-I

Meaning of Anatomy and Physiology – Need and Scope of Anatomy and Physiology in Physical Education–Cell–Structure and Functions–Tissues –Types and Function-Muscular System–Types of Muscles: Skeletal Muscle, Cardiac Muscle, and smooth muscle.

Unit-II

Skeleton: Meaning and Functions – Bones: Classification and Functions –General Features of Various Bones: Vertebral Column, Pelvic Bone, Radius and Ulna, Sacbula, Femer and Bones of Skill–Joints: Definition and Classification of Joints

Unit-III

Nervous System: Neuron–Central Nervous System (CNS): Brain and Spinal Cord – Peripheral Nervous System (PNS): cranial Nerves and Spinal Nerves–Digestive System: Structure &Functions–Digestive Process–Liver, Pancreas–Functions

Unit-IV

Respiratory System–Respiration– Respiratory Track–Alveoli–Lungs: Structure &

Functions–Gas Exchange–Vital Capacity.
Circulatory System–Heart: Structure & Functions–Cardiac Cycle, Cardiac Output, Stroke Volume.

Unit-V

Endocrine Glands–Functions of Endocrine Glands: Pituitary, Thyroid, Para-Thyroid, Thymus, Pancreas, Adrenal &Sex–their role, in growth, Development and regulations of body functions.

Text Books:

1. Guyton A.C., Functions of the Human Body, London, W.B. Saunders Company, 1969
2. Dr.V. Selvam " Anatomy and Physiology" Bodinayakanur.
3. Dr. N.M. MUTHAYYA "Physiology" J.J. Publications, Madurai.

Reference Books:

1. SEELEY et. all Anatomy and Physiology Mc Graw Hill.
2. Srivastava et. all, Text Book of Practical Physiology, Calcutta Scientific Book Agency, 1976
3. Kapovich and Sinnser, "Physiology of Muscular Activity", London W.B. Saunders company 1965.
4. Anderson T.Mc. CLurg, "Human Kinetics and Analysing Body Measurments, London. William Heinmann Medical Books Ltd., 1961.

Website:

1. www.highlands.edu
2. www.hccfl.edu
3. https://opentextbc.ca
4. https://Rmoskowitz.trip

PRACTICAL - I: MAJOR GAMES-I (KABADDI, KHO-KHO)

Course Objectives

- To learn the history of sports and games in India
- To learn the strategy and tactics in sports
- To learn various skills in kabaddi, Kho-Kho.
- To learn various rules of team games
- To learn the method of officiating for all kabaddi, Kho-Kho.

Unit-I

General and Specific Conditioning Exercises

Unit-II

Fundamental Skills (Offensive Skills, Defensive Skills)

Unit-III
Techniques and Tactics

Unit-IV
Lead up games and System of Play

Unit-V
Method of Officiating Play field, Equipment specifications and Scoring

Text Books:

1. Dr.Anil Sharma O.P.Sharma Rules of games sports publication 4264/3
2. An sari Road New Delhi – 2.
3. Dr.P.Mariayyah Sports & Games Sports Publication Raja Street, Coimbature

Reference Books:

1. Rao C.V. Kabaddi Patiala NIS Publication 1971.
2. Dr.P.Mariayyah in „„„Volley ball‟‟‟‟

Website :

1. www.indiankabaddi.org/

PRACTICAL - II: KIN ANTHROPOMETRY

Unit-I
Stadiometer, weighing scales, anthropometric tape, skinfold caliper

Unit-II
anthropometer, large sliding caliper, bone calipers,

Unit-III
Segmometer, wide-spread caliper, small sliding caliper,

Unit-IV
footplate, anthropometric rod anthropometric box

Unit-V
1. Length measurements – Height, Arm length, Leg length, Hand length, Palm length;
2. Breadth measurements –Forearm girth, Chest girth, waist girth, Hip girth, Thigh girth and Calf girth. Other measurement: BMI & waist circumference

References:

1. Curton, A.C." Function of the Human Body", London W.B. Saunders

Company 1986.
2. Srivastava, etc. "Text book of practical Physiology", Calcutta, Scientific Boo Agency, 1976.
3. Morehous and Miller, "Physiology of Exercise", St. Louis the C.V. Moshy Company, Latest (ed.).
4. Kapovich and Sinnser, "Physiology of Muscular Activity", London W.B. Saunders company 1965.
5. Anderson T.Mc. CLurg, "Human Kinetics and Analysing Body Measurments, London. William Heinmann Medical Books Ltd., 1961.

Text Books:

1. Davis, D.V. "Gray's Anatomy", London Longman Green and Company Ltd., 1967.
2. Dual, Ellen Neil Kinesiology. The Anatomy of motion.
3. Pearse Evelyn, B., "Anatomy and Physiology for Nurses" London, Faber amd Faber Ltd., 1967.
4. Pearce J.W., "Anatomy for Students and Teachers of Physical Education, London, Edward Arnold and Company, 1959.
5. Marfell-Jones, Michael.,Olds,Tim., Stewart,Arthur., Carter, Lidsay., (2006). International Standards for Anthropometric Assessment. Potchefstroom: The International Society for the Advancement of Kinanthropometry
6. The International Society for the Advancement of Kinanthropometry (2010) Retrieved January 20, 2011

Website:

1. www.highlands.edu
2. www.hccfl.edu
3. https://opentextbc.ca
4. https://Rmoskowitz.trip