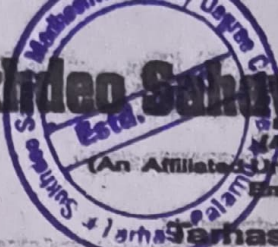




ESTD:- 2010

Sukhdeo Sahay-Madheshwar Sahay Degree College



(An Unit of IBS Foundation, New Delhi)

(An Affiliated Unit of N.P. University, Medininagar with Excellent Faculty)

Email : tarhasi.college@rediffmail.com

Website : www.ssmadc.org

Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118

AISHE Code No.- C-42

Ph. - 094311-011
083407-62

Ref. Yoga/SSMSDC/01/2025

Date 10/03/2025

ADD ON COURSE

YOGA

For Grading and Assessment of S.S.M.S. Degree College Tarhasi, Palamu, by N.A.A.C. the Course in being constituted with the following members:- with the following members: -

- | | | |
|--|---|--------------|
| 1. Sri. Prabhakar Ojha Prof. In-charge | - | Chairman |
| 2. Sri. Anjani Nandan Pathak Commerce | - | Member |
| 3. Sri. Anup Kumar Geography | - | Member |
| 4. Smt. Kamla Kumari History | - | Member |
| 5. Sri. Amarnath Gupta Math | - | Member |
| 6. Sri. Bajrang Gupta Economics | - | Member |
| 7. Sri. Rahul Kumar | - | Co-ordinator |

The tenure of the committee will be from the date of notification & will continue till a new committee is constituted.

Term of Reference: -

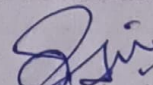
The Committee will prepare the Self Study Report (S.S.R) for assessment of college by NAAC.

All template are per Guidelines of NAAC will be prepared.

The college achievement data will be upgraded by the Committee/Cell.

The record keeping, register and file maintenance will be done by the co-ordinator.

Any other responsibility as entrusted by Principal.


Principal

S.S.M.S. Degree College
Tarhasi, Palamu

Date: 10/3/2025

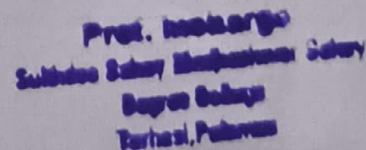
Memo No. SSMSDC/01/2025

Copy to-1. All Members Concerned

2. All Head of the Department.

3. Notice Board of the College.

4. In-charge, College website with a request to upload on the website.





ESTD:- 2010

Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay Degree College

(An Unit of IBS Foundation, New Delhi)
(An Affiliated Unit of M.P. University, Medininagar with Excellent Faculty)
Email: tarhasi.college@rediffmail.com
Website: www.ssmsdc.org
Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118

AISHE Code No.- C- 42769

Ph. - 094311-01975
083407-82435

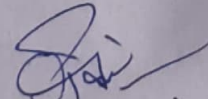
Ref. Yoga/SSMSDC/02/2025

Date 04/06/2025

आवश्यक सूचना

महाविद्यालय में अध्ययनरत सभी छात्र-छात्राओं को सूचित किया जाता है कि महाविद्यालय में 200 घंटे (6 महिना) का योगा प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया है, जो भी छात्र-छात्राएं इस योगा प्रशिक्षण में भाग लेना चाहते हैं वे अपना नाम कार्यालय में योग प्रशिक्षक, राहुल रजक के पास दिनांक-23.06.2025 तक दर्ज कराना सुनिश्चित करें।

आदेशानुसार,


(प्रो० प्रभाकर ओझा)

प्रो०ईचार्ज

एस.एस.एम.एम.डिग्री कॉलेज,
तरहसी, पलामू।

Prof. incharge

Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay
Degree College
Tarhasi, Palamu



Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay Degree College

ESTD.- 2010

(An Unit of IBS Foundation, New Delhi)

AISHE Code No - C- 42769

An Affiliated Unit of M.P. University, Medininagar with Excellent Faculty)

Email: tarhasi.college@rediffmail.com

Website : www.ssmsdc.org

Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118

Ph. - 094311-01975

083407-82435

Ref. Yoga/SSMSDC/03/2025

Date 25/06/2025

आवश्यक सूचना

सभी छात्र-छात्राओं को सूचित किया जाता है कि जो भी छात्र-छात्राएं योग प्रशिक्षण में भाग लेने हेतु नामांकन लिए हैं उनका योग प्रशिक्षण दिनांक- 01.07.2025 से 30.12.2025 तक चलाया जाएगा।

आदेशानुसार,

(प्रो० प्रभाकर ओझा)

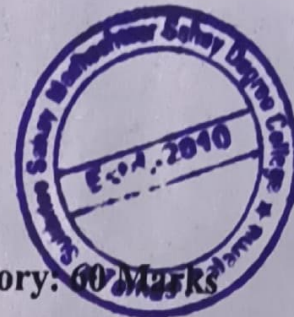
प्रो०ईचार्ज

एस.एस.एम.एम.डिग्री कॉलेज,
तरहसी, पलामू।

Prof. incharge

Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay
Degree College
Tarhasi, Palamu

SYLLABUS
(Physical Fitness and Yoga)



Total: 100 Marks

Theory: 60 Marks

Unit: I

- ❖ Introduction and meaning of Physical Fitness, Definitions and Importance of Physical Fitness.
- ❖ Components of Physical Fitness.
- ❖ Warm-up and its types.
- ❖ Cooling Down.
- ❖ Aerobic and Anaerobic Exercises.

Unit: II

- ❖ Historical background and meaning of yoga, definitions and importance of yoga.
- ❖ A brief detail of Ashtanga Yoga.
- ❖ Shatkarma.
- ❖ Asanas- (Padmasana, Vajrasana, Sukhasana, Tadasana, Trikonasana, Makrasana, Halasana, Bhujangasana, Sarvangasana, Dhanurasana, Halasana, Shavasana).
- ❖ Pranayama- Puraka, Kumbhaka, Rechaka and its Types.

References

- Dick, Frank W. (1980), Sports Training Principles, London: Lepus Book.
- International Fitness Association, web at :<http://www.Ifafintess.com>
- Singh Hardy, (1991), Science of Sports Training, New Delhi: DVS publication.
- Wilmore J H and Costell (1999), Physiology of Sports and Exercise, Campaign, IL: Human Kinetics.
- Sharma P.D. (1984), Yogasana and Pranayama for Health, Navneet Publication, (I) Limited, Ahmadabad, Gujarat.
- Pratap Vijayendra (1993), A Teacher's guide of beginning Yoga, Akash Prakash, Preet Bihar, Vikash Marg: New Delhi.

Practical: 40 Marks
(Practical 30 Marks & Viva 10 Marks)

- ❖ Physical Fitness Test.
- ❖ Yogic practices and Asanas.
- ❖ Shatkarmas practices.
- ❖ Pranayama practices and,
- ❖ Viva - voce

(Deptt. Phy. Edu.)

(Principal)

Prof. Incharge
Sardar Sarbajit Mahavidyalaya Sahay
Degree College
Tarnahi, Palamau

सुखदेव सहाय-मधेश्वर सहाय डिग्री कॉलेज, तरहसी

योग MCQ SESSION - III



1. योग किसे जोड़ता है?
(A) मन-शरीर (B) शरीर
(C) मन (D) सभी
उत्तर :-
2. योग से क्या बढ़ता है?
(A) लचीलापन (B) शक्ति
(C) संतुलन (D) सभी
उत्तर :-
3. ध्यान का उद्देश्य?
(A) मन शांत (B) दौड़
(C) खेल (D) कूद
उत्तर :-
4. योग किसके लिए?
(A) सभी (B) बच्चे
(C) बुजुर्ग (D) युवा
उत्तर :-
5. योग का लाभ?
(A) स्वास्थ्य (B) शांति
(C) संतुलन (D) सभी
उत्तर :-
6. प्राणायाम में क्या?
(A) श्वास नियंत्रण (B) दौड़
(C) खेल (D) कूद
उत्तर :-
7. योग में क्या कम?
(A) तनाव (B) चिंता
(C) मोटापा (D) सभी
उत्तर :-
8. योग का अंतिम अंग?
(A) समाधि (B) ध्यान
(C) आसन (D) नियम
उत्तर :-
9. योग का पहला अंग?
(A) यम (B) नियम
(C) आसन (D) ध्यान
उत्तर :-
10. योग का दूसरा अंग?
(A) नियम (B) यम
(C) आसन (D) ध्यान
उत्तर :-



11. योग का तीसरा अंग?
(A) आसन
(C) समाधि
उत्तर :-
(B) ध्यान
(D) धारणा
12. योग का चौथा अंग?
(A) प्राणायाम
(C) ध्यान
उत्तर :-
(B) आसन
(D) समाधि
13. योग का पांचवां अंग?
(A) प्रत्याहार
(C) ध्यान
उत्तर :-
(B) धारणा
(D) समाधि
14. योग का छठा अंग?
(A) धारणा
(C) समाधि
उत्तर :-
(B) ध्यान
(D) नियम
15. योग का सातवां अंग?
(A) ध्यान
(C) आसन
उत्तर :-
(B) समाधि
(D) नियम
16. योग का आठवां अंग?
(A) समाधि
(C) आसन
उत्तर :-
(B) ध्यान
(D) नियम
17. योग से क्या बढ़ता है?
(A) ऊर्जा
(C) ध्यान
उत्तर :-
(B) संतुलन
(D) सभी
18. योग से शरीर कैसा?
(A) स्वस्थ
(C) लचीला
उत्तर :-
(B) मजबूत
(D) सभी
19. योग किसका अभ्यास?
(A) शरीर-मन
(C) दौड़
उत्तर :-
(B) खेल
(D) कूद
20. ध्यान से क्या?
(A) एकाग्रता
(C) तनाव कम
उत्तर :-
(B) शांति
(D) सभी
21. योग से क्या सुधरता है?
(A) पाचन
(C) फेफड़े
उत्तर :-
(B) रक्त संचार
(D) सभी



22. योग करने का समय?
(A) सुबह
(B) रात
(C) दोपहर
(D) कभी भी
उत्तर :-
23. श्वासन का लाभ?
(A) आराम
(B) तनाव कम
(C) थकान दूर
(D) सभी
उत्तर :-
24. पद्मासन किसके लिए?
(A) ध्यान
(B) दौड़
(C) खेल
(D) कूद
उत्तर :-
25. वज्रासन किसके लिए?
(A) पाचन
(B) नींद
(C) दौड़
(D) खेल
उत्तर :-
26. योग का उद्देश्य?
(A) संतुलन
(B) स्वास्थ्य
(C) शांति
(D) सभी
उत्तर :-
27. योग से क्या मिलता है?
(A) ऊर्जा
(B) शांति
(C) स्वास्थ्य
(D) सभी
उत्तर :-
28. ध्यान कहाँ?
(A) शांत स्थान
(B) शोर
(C) भीड़
(D) सड़क
उत्तर :-
29. योग किसके लिए उपयोगी?
(A) सभी
(B) बच्चे
(C) युवा
(D) बुजुर्ग
उत्तर :-
30. योग से क्या कम?
(A) तनाव
(B) चिंता
(C) मोटापा
(D) सभी
उत्तर :-
31. प्राणायाम किससे जुड़ा?
(A) श्वास
(B) खेल
(C) दौड़
(D) कूद
उत्तर :-
32. योग का लाभ?
(A) संतुलन
(B) शांति
(C) स्वास्थ्य
(D) सभी
उत्तर :-



33. योग किसे नियंत्रित?
(A) मन (B) शरीर
(C) श्वास (D) सभी
उत्तर :-
34. ध्यान से क्या बढ़ता?
(A) एकाग्रता (B) शक्ति
(C) ऊर्जा (D) सभी
उत्तर :-
35. योग से शरीर?
(A) लचीला (B) मजबूत
(C) स्वस्थ (D) सभी
उत्तर :-
36. योग का पहला अंग?
(A) यम (B) नियम
(C) आसन (D) ध्यान
उत्तर :-
37. योग का अंतिम अंग?
(A) समाधि (B) ध्यान
(C) आसन (D) नियम
उत्तर :-
38. योग का उद्देश्य?
(A) संतुलन (B) शांति
(C) स्वास्थ्य (D) सभी
उत्तर :-
39. योग से क्या?
(A) ऊर्जा (B) संतुलन
(C) शांति (D) सभी
उत्तर :-
40. योग किसका अभ्यास?
(A) शरीर-मन (B) खेल
(C) दौड़ (D) कूद
उत्तर :-
41. ध्यान से क्या?
(A) शांति (B) एकाग्रता
(C) तनाव कम (D) सभी
उत्तर :-
42. योग से क्या बढ़ता?
(A) शक्ति (B) संतुलन
(C) लचीलापन (D) सभी
उत्तर :-
43. योग का लाभ?
(A) स्वास्थ्य (B) शांति
(C) संतुलन (D) सभी
उत्तर :-



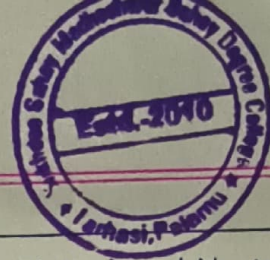
44. योग किसके लिए?
(A) सभी (B) बच्चे
(C) युवा (D) बुजुर्ग
उत्तर :-
45. योग से क्या कम?
(A) तनाव (B) चिंता
(C) मोटापा (D) सभी
उत्तर :-
46. योग से क्या बढ़ता?
(A) ध्यान (B) स्मरण शक्ति
(C) मानसिक शक्ति (D) सभी
उत्तर :-
47. योग का उद्देश्य?
(A) शांति (B) स्वास्थ्य
(C) संतुलन (D) सभी
उत्तर :-
48. योग किसका अभ्यास?
(A) शरीर-मन (B) खेल
(C) दौड़ (D) कूद
उत्तर :-
49. योग किसका अभ्यास?
(A) मन-शरीर (B) खेल
(C) दौड़ (D) कूद
उत्तर :-
50. योग से क्या लाभ?
(A) स्वास्थ्य (B) संतुलन
(C) मानसिक शांति (D) सभी
उत्तर :-

~~40~~

उत्तर-पत्र के पिछले पृष्ठ पर लिखे निर्देशों को देखें और उनका अनुपालन करें। Please see the instruction at the back of the rear page and follow them.

[illegible]

Q.No	ANSWERS				Q.No	ANSWERS					
1	●	B	C	D	26	✓	A	B	C	●	
2	✓	A	B	C	●	27	✓	A	B	C	●
3	✓	●	B	C	D	28	✗	A	●	C	D
4	✓	●	B	C	D	29	✓	●	B	C	D
5	✓	A	B	C	●	30	✓	A	B	C	●
6	✓	A	●	C	D	31	✓	●	B	C	D
7	✓	A	B	C	●	32	✗	A	B	●	D
8	✓	A	●	C	D	33	✓	A	B	C	●
9	✓	●	B	C	D	34	✓	A	B	C	●
10	✓	●	B	C	D	35	✓	A	B	C	●
11	✓	A	B	●	D	36	✗	A	●	C	D
12	✓	●	B	C	D	37	✓	●	B	C	D
13	✓	●	B	C	D	38	✗	A	●	C	D
14	✓	A	B	C	●	39	✓	A	B	C	●
15	✓	●	B	C	D	40	✓	●	B	C	D
16	✓	●	B	C	D	41	✓	A	B	C	●
17	✓	A	B	C	●	42	✗	A	●	C	D
18	✓	A	B	C	●	43	✓	A	B	C	●
19	✓	●	B	C	D	44	✓	●	B	C	D
20	✓	A	B	C	●	45	✓	A	B	C	●
21	✓	A	B	C	●	46	✓	A	B	C	●
22	✓	●	B	C	D	47	✓	A	B	C	●
23	✓	A	B	C	●	48	✓	●	B	C	D
24	✓	A	●	C	D	49	✓	A	B	C	●
25	✓	●	B	C	D	50	✓	A	B	C	●



Result

Student Name	Full Marks	Obtained Marks
1. Ujjawal Kumar	50	43
2. Ayush Kumar	50	43
3. Raja Kumar	50	42
4. Krish Kumar	50	40
5. Vishal Kumar	50	41

July - 2025

वर्ग (Class) खण्ड (Section)

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

[illegible]

माह (Month) July 2025

माह (Month) July 2025

Student's Daily Attendance Register

माह (Month)

August 2025

[illegible]

वर्ग (Class) खण्ड (Section)

वर्ग (Class) खण्ड (Section)

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

[illegible]

5113 (Month) September 2022

क्रमांक	दिनांक	वर्णन	प्रमाण	सत्यापित	अंतिम
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					

वर्ग (Class) खण्ड (Section)

वर्ग (Class) खण्ड (Section)

.....
खण्ड (Section)

वर्ग (Class)

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

[illegible]

Student's Daily Attendance Register

माह (Month)

October 2025

क्रमांक/SI.No.	दिनांक	प्राप्ति	वृत्त	उपस्थिति	हस्ताक्षर Signature	तिथि Date	अभिलेखित Remarks
1		P					
2		P					
3		P					
4		P					
5		P					
6		P					
7		P					
8		P					
9		P					
10		P					
11		P					
12		P					
13		P					
14		P					
15		P					
16		P					
17		P					
18		P					
19		P					
20		P					
21		P					
22		P					
23		P					
24		P					
25		P					
26		P					
27		P					
28		P					
29		P					
30		P					
31		P					
32		P					
33		P					
34		P					
35		P					
36		P					
37		P					
38		P					
39		P					
40		P					
41		P					
42		P					
43		P					
44		P					
45		P					

क्रमांक / Serial No.	छात्र का नाम Name of Student	माता का नाम / पिता का नाम Name of Mother / Father	जाति Caste	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Krish Kumar			P	I	A	P	1	P	P	P	I	P	P
2	Raja Kumar			P	I	P	P	I	P	P	P	I	P	P
3	Vishal Kumar			P	I	P	P	I	P	P	P	I	P	P
4	Ujjawal Kumar			P	S	P	P	G	P	P	P	S	P	P
5	Ayush Kumar			P	U	P	P	U	P	P	P	U	P	P
6	Rakesh Kumar			A	H	P	P	R	P	P	P	N	P	P
7	Sushil Kumar			P	D	P	P	U	P	P	P	D	P	P
8	Angeel Kumar			P	A	P	P	Z	P	P	P	A	P	P
9	Prabhat Kumar			P	Y	P	P	A	P	P	P	Y	P	P
10	Setish Kumar			P	I	P	P	M	P	P	P	I	P	P
11								A	P	P	P			
12								X	P	P	P			
13								D	P	P	P			
14								A	P	P	P			
15								N	P	P	P			
16								A	P	P	P			
17								T	P	P	P			
18								E	P	P	P			
19								N	P	P	P			
20								A	P	P	P			
21								Z	P	P	P			
22								A	P	P	P			
23								M	P	P	P			
24								A	P	P	P			
25								X	P	P	P			
26								A	P	P	P			
27								D	P	P	P			
28								A	P	P	P			
29								N	P	P	P			
30								A	P	P	P			
31								T	P	P	P			
32								E	P	P	P			
33								N	P	P	P			
34								A	P	P	P			
35								X	P	P	P			
36								A	P	P	P			
37								D	P	P	P			
38								A	P	P	P			
39								N	P	P	P			
40								A	P	P	P			
41								T	P	P	P			
42								E	P	P	P			
43								N	P	P	P			
44								A	P	P	P			
45								X	P	P	P			

॥६ (Month) November 2025

96000 per-800g

FTG (Month) December 2025.

[illegible]

SUKHDEO SAHAY MADHESHWAR SAHAY DEGREE COLLEGE

TARHASI, PALAMU (JHARKHAND) 822118

[Affiliated to Nilamber Pitamber University, Medininagar (Palamu)]

Recognised under 2 (f) of UGC Act 1956



Add on Course Certificate

This is to certify that Mr./Ms. Ujjawal Kumar has

successfully completed the Add on Course "Yoga" with

'A' Grade From 01-07-2025 to 30-12-2025 in the college.

We wish them success in their future academic and professional endeavors.

(Course Coordinator)

(IQAC Coordinator)

(Principal)

