

कार्यालय अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस, प्रशिक्षण, राजस्थान, जयपुर

क्रमांक:- प-11(01)प्रशि / पॉलिसी / 2020 / 2903

दिनांक:- 6/10/2020

प्रधानाचार्य,
राजस्थान पुलिस प्रशिक्षण केन्द्र,
जोधपुर।

R.P.T.C. JOHPUR

PRINCIPAL.. विषय:- आरएसी के कर्मियों को योग के प्रशिक्षण हेतु "प्रशिक्षकों के लिए प्रशिक्षण
COMDT. (ToT)" करवाये जाने के लिये 06 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के अनुमोदन
Assit. (Adm.)/Officer..... के सम्बन्ध में।
No. 12/1206.....Date..... 12/10/20

संलग्न :- आपके कार्यालय के पत्रांक 3120 दिनांक 27.08.2020 के सन्दर्भ में।

महोदय,

उपरोक्त विषयान्तर्गत प्रारंभिक पत्र के सन्दर्भ में निर्देशानुसार लेख है कि आप द्वारा तैयार कर भिजवाये गये 06 दिवसीय आरएसी के कर्मियों को योग के प्रशिक्षण हेतु "प्रशिक्षकों के लिए प्रशिक्षण (ToT)" करवाये जाने के लिये प्रशिक्षण पाठ्यक्रम को श्रीमान् अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस, प्रशिक्षण, राजस्थान, जयपुर द्वारा अनुमोदित कर दिया गया है। उक्त प्रशिक्षण पाठ्यक्रमानुसार प्रशिक्षण आयोजित किया जाना सुनिश्चित करें।

संलग्न:- उपरोक्तानुसार

भवदीय,

46/10
(डॉ. विकास पाठक)

सहायक महानिरीक्षक पुलिस,
प्रशिक्षण, राजस्थान, जयपुर।

प्रतिलिपि :- उप अडीक्षक पुलिस (आउटडोर) RPTC को
सूचनाएं एवं आवश्यक कार्रवाई हेतु उक्त प्र

प्रभासी
प्रशिक्षण शाखा
आर.पी.टी.सी., जोधपुर

योगा टी.ओ.टी. कोर्स

अवधि -06 दिवस

प्रशिक्षण अवधि -	06 दिवस
प्रशिक्षण कार्य दिवस -	06 दिवस
प्रशिक्षण हेतु कालांश -	05 प्रांतः एव 03 सायंकाल
कुल कालांश प्रतिदिन -	08 कालांश
कुल कालांश -	48 कालांश
कालांश अवधि -	40 मिनट

कालांश विभाजन विवरण

पाठ्यक्रम योगा टी.ओ.टी. कोर्स

क्र. सं.	विवरण	कालांश
1.	योगा --(भाषण)परिचय,इतिहास,प्रकार फायदे, सावधानिया,आसनोपयोगी नियम	02
2.	अष्टांग योग-- उपयोगिता व फायदे यम, नियम,प्रत्याहार ,धारणा,ध्यान शमन	02
3.	प्राणायाम-- (प्रदर्शन व अभ्यास) कपालभाति ,नाडीशोधन ,अनुलोम--विलोम, शीतली, भ्रामरी इत्यादि	03
4.	योगासन-- (प्रदर्शन व अभ्यास) प्रार्थना,व्यायाम, अंग संचालन इत्यादि	06
5.	सुर्य नमस्कार --(प्रदर्शन व अभ्यास) -- 12 आसनों का मिश्रण	02
6.	योगासन --(प्रदर्शन व अभ्यास) खडे हुए, बैठकर,,सीधे व उल्टे लेटकर विभिन्न आसन	12
7.	मिश्रित कियाए--(प्रदर्शन व अभ्यास) विभिन्न मुद्राए, सुक्ष्म व्यायाम, नैति व धौति	05
8.	प्रशिक्षक निर्देशात्मक योग्यता-- (भाषण) संचार की कला, नियंत्रण, प्रदर्शन सुधारात्मक कार्यवाही	04
9.	खेल-- वॉलीबाल, खो--खो इत्यादि	05
10.	मिश्रित-- दोहराव, वेलिडिक्शन, प्रस्थान इत्यादि	07
	कुल कालांश	48

मुल्यांकन हेतु अन्तिम दिवस संस्था प्रधान द्वारा मनोनित अधिकारी द्वारा 50 अंक की परीक्षा द्वारा मुल्यांकन किया जायेगा मुल्यांकन परीक्षा में ग्रेडिंग निम्न प्रकार होगी।

क्र. सं.	प्राप्तांक	ग्रेडिंग
1.	91 प्रतिशत से अधिक	उत्कृष्ट
2.	71 प्रतिशत से 90 प्रतिशत तक	बहुत अच्छा
3.	51 प्रतिशत से 70 प्रतिशत तक	अच्छा
4.	50 प्रतिशत तक	साधारण

योगा टीओटी कोर्स, विस्तृत साप्ताहिक प्रोग्राम

06 दिवस

	I 06.00 TO 06.40 A.M.	II 06.45 TO 07.25 A.M.	III 07.25 TO 08.05 A.M.	IV 08.20 TO 09.00 A.M.	V 09.05 TO 10.45 A.M.	VI 03.15 TO 04.00 P.M.	VII 04.05 TO 04.45 P.M.	VII 04.50 TO 05.35 P.M.
1. सोमवार	योगा परिचय— योग इतिहास, योगा के प्रकार, योगा का शरीर पर प्रभाव, स्वस्थ व्यक्ति की दिनचर्या	प्रार्थना, व्यायाम, गर्दन, कंधे कमर व, घुटने का संचालन, ताडासन, वृक्षासन	प्राणायाम कपालभांति, नाडीशोधन अनुलोम-विलोम, शीतली, भ्रामरी, योगमुद्रासन	योगासन सर्वांगासन, पादहस्ताना, उत्तानपादासन, अर्द्धचक्रासन, त्रिकोणासन, दण्डासन, वज्रासन, मत्स्यसासन, नौकासन हलासन, शवासन	योगासन अर्द्ध उष्ट्रासन, उष्ट्रासन, शशाकासन, उत्तानमंडूकासन, वक्रासन, दीर्घनौकासन, मकरआसन, कधरासन, शवासन	अष्टांग योग— की उपयोगिता व फायदे	योगा के फायदे एवं सावधानिया, आसनोपयोगी नियम	खेल
2. मंगलवार	प्रार्थना, व्यायाम, गर्दन, कंधे कमर का संचालन, घुटने का संचालन, ताडासन,	प्राणायाम कपालभांति नाडीशोधन अनुलोम-विलोम, शीतली, भ्रामरी	योगासन पादहस्ताना, अर्द्धचक्रासन, त्रिकोणासन, दण्डासन, सर्वांगासन, वज्रासन, कर्णपीडासन, शवासन	योगासन भुजंग आसन, सलभ आसन, सेतुबंध आसन, उतापधासन, अर्द्धहलासन, पवन मुक्त आसन, शवासन	अष्टांग योग— यम नियम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, शमन	मोटापा घटाने के लिए विशेष अभ्यास द्विचक्रासन, पादवृतासन, अर्द्धहलासन	सूक्ष्म व्यायाम आसनोपयोगी नियम	खेल
3. बुधवार	प्रार्थना, व्यायाम, गर्दन, कंधे कमर का संचालन, घुटने का संचालन, वृक्षासन	सुर्य नमस्कार सम्पूर्ण शरीर को आरोग्य एवं शाक्ति प्रदान करने वाले 12 आसन	योगासन उत्तानमंडूकासन, वक्रासन, मकरआसन, भुजंगआसन, सलभआसन, सेतुबंधआसन, उतापधासन, पवनमुक्तआसन, शवासन	विभिन्न मुद्राएं— ज्ञान, ध्यान, वायु, शुन्य प्राण, अपान, सूर्य आदि.	योगासन योगमुद्रासन, मंडूकासन, दीर्घनौकासन, बद्धपदासन, शवासन	प्रशिक्षक निर्देशात्मक योग्यता— संचार की कला	प्रशिक्षक निर्देशात्मक योग्यता— कक्षा पर नियंत्रण	खेल
4. गुरुवार	प्रार्थना, व्यायाम, गर्दन, कंधे कमर का संचालन, घुटने का संचालन, ताडासन,	सुर्य नमस्कार सम्पूर्ण शरीर को आरोग्य एवं शाक्ति प्रदान करने वाले 12 आसन	योगासन मत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, पशुविश्रामासन, जानुशिरासन, पवनमुक्तआसन, शवासन	सूक्ष्म व्यायाम— पैर की अगुलिया, एडी, पैजा, घुटना, नितंब, पेट तथा कमर के लिए	योगासन पादहस्ताना, अर्द्धचक्रासन, त्रिकोणासन, दण्डासन, तितली, वज्रासन, शवासन	प्रशिक्षक निर्देशात्मक योग्यता— कक्षा पर नियंत्रण	प्रदर्शन योग्यता समूह अभ्यास की आवश्यक बातें।	खेल
5. शुक्रवार	प्रार्थना, व्यायाम, गर्दन, कंधे कमर का संचालन, घुटने का संचालन, ताडासन, वृक्षासन	योगासन मंडूकासन, वक्रासन, मकरआसन, भुजंगआसन, सलभआसन, सेतुबंधआसन, उतापधासन पवनमुक्तआसन, शवासन	योगासन योगमुद्रासन, मंडूकासन, कूर्मासन, दीर्घनौकासन, बद्धपदासन, शवासन	नैति व धौति— जल सूत व घृत नेति	नैति व धौति— जल सूत व घृत नेति	प्रशिक्षक निर्देशात्मक योग्यता— सुधारात्मक कार्यवाही	सम्पूर्ण कार्यवाही का दोहराव	खेल
6. शनिवार	प्रार्थना, व्यायाम, गर्दन, कंधे कमर का संचालन, घुटने का संचालन, ताडासन, वृक्षासन	सुर्य नमस्कार सम्पूर्ण शरीर को आरोग्य एवं शाक्ति प्रदान करने वाले 12 आसन	सम्पूर्ण आसनो व प्राणायाम का दोहराव	सम्पूर्ण आसनो व प्राणायाम का दोहराव	शंका समाधान व सम्पूर्ण कार्यवाही का दोहराव	कोर्स समापन— वेलीडिक्शन	प्रस्थान कार्यविधि	

- टिप्पणी— 1. प्रातः 08.05 से 08.20 एम के बीच फलाहार के लिए मध्यांतर होगा।
2. सभी प्रशिक्षणार्थी शौच व स्नानादि से निवृत्त होकर ही कक्षा में आएंगे।