

UPSSSC Sports Directorate Recruitment 2026 Exam Pattern / Syllabus

ResultBharat.com

9-लिखित परीक्षा हेतु परीक्षा योजना एवं पाठ्यक्रम-

लिखित परीक्षा में एक प्रश्नपत्र होगा, जिसमें कुल 100 प्रश्न होंगे तथा समयावधि दो घण्टा होगी। परीक्षा के प्रश्न वस्तुनिष्ठ एवं बहुविकल्पीय प्रकार के होंगे। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का होगा। प्रत्येक गलत उत्तर के लिए ऋणात्मक अंकन (निगेटिव मार्किंग) का प्रावधान है, जो उस प्रश्न हेतु निर्धारित अंक का 25 प्रतिशत अर्थात् $\frac{1}{4}$ होगी।

परीक्षा योजना

परीक्षा के भाग, विषय, प्रश्नों की संख्या, कुल अंक और समयावधि नीचे दिये गये विवरण के अनुसार होगा-

भाग	विषय	प्रश्नों की संख्या	कुल अंक	समयावधि
भाग-1	1) भारत का इतिहास एवं भारतीय राष्ट्रीय आंदोलन	04	04	दो घण्टा (120 मिनट)
	2) भारत एवं विश्व का भूगोल	04	04	
	3) भारत का आर्थिक एवं सामाजिक विकास	03	03	
	4) भारतीय राज्यव्यवस्था एवं भारतीय संविधान	03	03	
	5) सामान्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी	03	03	
	6) पर्यावरण पारिस्थितिकी एवं आपदा प्रबन्धन	03	03	
	7) राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय महत्व की समसामयिक घटनाएँ	05	05	
	8) खेल से संबंधित जानकारी	40	40	
भाग-2	कम्प्यूटर एवं सूचना प्रौद्योगिकी की अवधारणाओं एवं इस क्षेत्र में समसामयिक प्रौद्योगिकी विकास एवं नवाचार का ज्ञान	15	15	
भाग-3	उत्तर प्रदेश राज्य से सम्बन्धित सामान्य जानकारी	20	20	
योग		100	100	

पाठ्यक्रम

भाग-1

(1) भारत का इतिहास एवं भारतीय राष्ट्रीय आंदोलन

भारतीय इतिहास के अंतर्गत सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक एवं राजनैतिक पक्षों की जानकारी। भारतीय राष्ट्रीय आंदोलन- स्वतंत्रता आंदोलन, राष्ट्रीयता का अभ्युदय तथा स्वतंत्रता प्राप्ति के संबंध में सारपरख जानकारी।

(2) भारत एवं विश्व का भूगोल

भारत के भूगोल के अंतर्गत देश के भौतिक, सामाजिक एवं आर्थिक भूगोल, कृषि, बागवानी, वानिकी एवं पशुपालन, जनसंख्या एवं नगरीकरण का प्रारूप, स्मार्ट सिटी एवं स्मार्ट विलेज से सम्बन्धित जानकारी। विश्व भूगोल के बारे में सामान्य जानकारी।

21/07/24

(3) भारत का आर्थिक एवं सामाजिक विकास

सतत विकास, गरीबी उन्मूलन, जनसांख्यिकी, सामाजिक क्षेत्र की पहल आदि। उम्मीदवारों का परीक्षण जनसंख्या, पर्यावरण और शहरीकरण के बीच संबंधों और समस्याओं के संबंध में किया जाएगा।

(4) भारतीय राजव्यवस्था एवं भारतीय संविधान

भारत में संवैधानिक विकास, भारतीय संविधान, भारतीय राजनीतिक व्यवस्था एवं शासन, पंचायतीराज एवं स्थानीय स्वशासन, लोक नीति एवं आधिकारिक मुद्दे तथा सामुदायिक विकास सहित राजनीतिक प्रणाली

के ज्ञान।

(5) सामान्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी

सामान्य विज्ञान के प्रश्न दैनिक अनुभव तथा प्रेक्षण से सम्बन्धित विषयों सहित विज्ञान के सामान्य परिबोध एवं जानकारी पर आधारित होंगे।

विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी- विकास एवं राष्ट्रीय सुरक्षा में भारत की विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी नीति का दैनिक जीवन में अनुप्रयोग। विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी में भारतीयों की उपलब्धियाँ, प्रौद्योगिकी का स्वदेशीकरण। नवीन प्रौद्योगिकियों का विकास, द्विअनुपयोगी एवं तकनीकी उपयोगी प्रौद्योगिकियाँ।

(6) पर्यावरण पारिस्थितिकी तथा आपदा प्रबन्धन

पर्यावरण पारिस्थितिकी, जैव विविधता और जलवायु परिवर्तन पर सामान्य मुद्दों से सम्बन्धित सामान्य जानकारी।

भारत में आपदाएं, आपदा न्यूनीकरण एवं आपदा प्रबन्धन। आपदा प्रबंधन अधिनियम-2005, राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (NDMA), राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (SDMA), राष्ट्रीय आपदा मोचन बल (NDRF) एवं राज्य आपदा मोचन बल (SDRF) तथा भारत में आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में कार्य कर रही विभिन्न संस्थाएं।

(7) राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय महत्व की समसामयिक घटनाएँ

राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय दोनों स्तरों पर हाल के महत्वपूर्ण घटनाक्रमों का ज्ञान।

(8) खेल से संबंधित जानकारी

1- व्यायाम शरीर किया विज्ञान

- व्यायाम शरीर किया विज्ञान का परिचय-ऊर्जा प्रणालियाँ, ए०टी०पी० उत्पादन।
- व्यायाम के लिए हृदय परिसंचरण और मांसपेशीय अनुकूलन।
- विभिन्न शारीरिक प्रणालियों पर व्यायाम का प्रभाव-तीव्र बनाम दीर्घकालिक अनुकूलन।
- रिकवरी और थकान प्रबंधन शारीरिक आधार और रणनीतियाँ।

2- खेल मनोविज्ञान

- खेल मनोविज्ञान का परिचय, कोचिंग की परिभाषा, क्षेत्र और महत्वा।
- खेलों में प्रेरणा-एथलीट प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए प्रकार, तकनीकें।
- व्यक्तित्व और खेल प्रदर्शन-खेल सफलता में व्यक्तित्व लक्षण की भूमिका।
- संवेग भय, क्रोध, चिंता, आक्रामकता और तनाव प्रबंधन।

3- खेल प्रशिक्षण

- खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत-विशिष्टता, अधिभार, प्रगति, प्रतिवर्तीता।
- प्रशिक्षण घटक- गति, शक्ति, लचीलापन, सहनशक्ति, समन्वय क्षमताएं आदि।

अभिषेक

Ku

8

G

- योजना एवं अवधि निर्धारण-मैक्रो (स्थूल), मेसो और माइक्रो (सूक्ष्म) चक्र।
- प्रतिभा पहचान: सिद्धांत एवं चरण।

4- खेल जैवयांत्रिकी

- जैवयांत्रिकी की आधारभूत अवधारणाएँ- गति, बल, उत्तोलन, खेल में न्यूटन के नियम
- मानव गति में गतिकी और गतिविज्ञान।
- खेल कौशल का जैवयांत्रिकी विश्लेषण-तकनीक सुधार।
- चोट की रोकथाम में जैवयांत्रिकी का अनुप्रयोग।

5- खेल पोषण और योग

- खेल पोषण की मूलभूत अवधारणाएँ-मैक्रोन्यूट्रिएंट्स, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स, हाइड्रेशन।
- एथलीटों के लिए आहार योजना-पूर्व-प्रतियोगिता, प्रतियोगिता के दौरान और प्रतियोगिता के बाद का पोषण।
- संतुलित आहार।
- खेलों में योगिक अभ्यासों का अनुप्रयोग।

6- खेल चिकित्सा

- खेल चिकित्सा का परिचय क्षेत्र एवं महत्व।
- सामान्य खेल चोटें मोच, खिंचाव, फैक्चर और अतिप्रयोग से होने वाली चोटें।
- खेल में प्राथमिक चिकित्सा और आपातकालीन देखभाल।
- मालिश एवं पुनर्वास।

7- खेलों में संगठन एवं प्रशासन

- खेल संगठन के सिद्धांत संरचनाएं, नीतियाँ और प्रक्रियाएँ।
- खेल में इवेंट प्रबंधन योजना, बजट, क्रियान्वयन।
- सुविधाएँ एवं उपकरण प्रबंधन खरीद, रखरखाव, सुरक्षा।
- खेल प्रशासन में नेतृत्व एवं संचार।

8- परीक्षण, मापन एवं मूल्यांकन

- खेलों में परीक्षण, मापन एवं मूल्यांकन की भूमिका।
- शारीरिक स्वास्थ्य परीक्षण
- विशिष्ट खेलों में कौशल एवं प्रदर्शन परीक्षण।
- शरीर के प्रकार।

9- खेलों में डिजिटल लर्निंग और ए.आई. का अनुप्रयोग

- कोचिंग में डिजिटल उपकरण-वीडियो विश्लेषण एवं ई-लर्निंग प्लेटफार्म।
- खेल प्रदर्शन संवर्द्धन में ए.आई. अनुप्रयोग।
- खेल प्रदर्शन के लिए डेटा प्रबंधन और सांख्यिकीय विश्लेषण।
- खेलों में कम्प्यूटर अनुप्रयोग।

21/07/21

Ku

8

9

10- अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय खेल महासंघ/संघ/निकाय, प्रतियोगिताएँ, पुरस्कार और खेल के नियम एवं विनियमन इत्यादि

- अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय खेल महासंघ/संघ/निकाय
- प्रमुख अंतरराष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताएँ
- भारत में खेल पुरस्कार एवं मान्यताएँ
- अंतरराष्ट्रीय/राष्ट्रीय स्तर पर खेल के नियम एवं विनियमन।
- खेल संबंधित अन्य सभी जानकारी

भाग-2

(कम्प्यूटर एवं सूचना प्रौद्योगिकी की अवधारणाओं एवं इस क्षेत्र में समसामयिक प्रौद्योगिकी विकास एवं नवाचार का ज्ञान)

- कम्प्यूटर, सूचना तकनीकी, इंटरनेट एवं वर्ल्ड वाइड वेब (WWW) का इतिहास, परिचय एवं अनुप्रयोग
- निम्नलिखित बिन्दुओं सम्बन्धी सामान्य ज्ञान-
 - हार्डवेयर एवं सॉफ्टवेयर
 - इनपुट एवं आउटपुट
 - इंटरनेट प्रोटोकॉल/आईपीओ एड्रेस
 - आईटीडी गैजेट एवं उनका अनुप्रयोग
 - ई-मेल आईडी को बनाना एवं ई-मेल का प्रयोग/संचालन
 - प्रिंटर, टेबलेट एवं मोबाइल का संचालन
 - वर्ड प्रोसेसिंग (MS-Word) एवं एक्सेल प्रोसेसिंग (MS-Excel) के महत्वपूर्ण तत्वा
 - ऑपरेटिंग सिस्टम, सोशल नेटवर्किंग, ई-गवर्नेंस
- डिजिटल वित्तीय उपकरण और अनुप्रयोग
- भविष्य के कौशल और साइबर सुरक्षा
- कम्प्यूटर और सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में होने वाले तकनीकी विकास एवं नवाचार (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, ब्रिग डेटा प्रोसेसिंग, डीप लर्निंग, मशीन लर्निंग, इंटरनेट ऑफ थिंग्स) तथा इस क्षेत्र में भारत की उपलब्धियाँ आदि

भाग-3

(उत्तर प्रदेश राज्य से सम्बन्धित सामान्य जानकारी)

उत्तर प्रदेश का इतिहास, संस्कृति, कला, वास्तुकला, त्योहार, लोक नृत्य, साहित्य, क्षेत्रीय भाषाएँ, विरासत, सामाजिक रीति-रिवाज और पर्यटन, भौगोलिक परिदृश्य एवं पर्यावरण, प्राकृतिक संसाधन, जलवायु, मिट्टी, वन, वन्यजीव, खान और खनिज, अर्थव्यवस्था, कृषि, उद्योग, व्यवसाय और रोजगार, राजव्यवस्था एवं प्रशासन, समसामयिक घटनाओं एवं विभिन्न क्षेत्रों में उत्तर प्रदेश राज्य की उपलब्धियाँ आदि

21/12/21

Ku

2

9

There will be one question paper in the written examination, which will contain 100 questions and the total time duration will be two hours. The questions of the examination will be objective and multiple-choice type. Each question will be of one mark. There is a provision of negative marking for each wrong answer, which will be 25 percent i.e. $\frac{1}{4}$ of the marks prescribed for that question.

Examination Plan

The parts of examination, subjects, number of questions, total marks and time period will be as per the details given below-

Part	Subject	Number of Questions	Total Marks	Time Period
Part-1	1) History of India and Indian National Movement	04	04	Two Hours (120 Minutes)
	2) Geography of India and World	04	04	
	3) Economic and Social development of India	03	03	
	4) Indian Polity and Indian Constitution	03	03	
	5) General Science and Technology	03	03	
	6) Environmental Ecology and Disaster Management	03	03	
	7) Current Events of National and International Importance	05	05	
	8) Sports-Related Information	40	40	
Part-2	Knowledge of concepts of Computer and Information Technology and contemporary technological development and innovation in this field	15	15	
Part-3	General information related to the State of Uttar Pradesh	20	20	
Total		100	100	

2 point *ku* *s*

Q

SYLLABUS

Part-1

(1) History of India and Indian National Movement

Information on the social, cultural, economic and political aspects of Indian history. The Indian National Movement- A comprehensive information of the freedom movement, the rise of nationalism and the attainment of independence.

(2) Geography of India and World

Information on the country's physical, social and economic geography, agriculture, horticulture, forestry, animal husbandry, population and urbanization patterns, smart cities and smart villages under the geography of India. General information about the world geography.

(3) Economic and Social development of India

Sustainable development, poverty alleviation, demography, social sector initiatives etc. Candidates will be tested on the relationship and problems between population, environment and urbanization.

(4) Indian Polity and Indian Constitution

Knowledge of political system including constitutional development in India, Indian Constitution, Indian political system and governance, Panchayati Raj and local self-government, public policy and official issues and community development.

(5) General Science and Technology

General Science questions will be based on general understanding and knowledge of science, including topics related to everyday experience and observation.

Science and Technology - Application of India's Science and Technology policy in everyday life, development and national security. Achievements of Indians in science and technology, indigenization of technology. Development of new technologies, dual-use and technologically useful technologies.

(6) Environmental Ecology and Disaster Management

General information on general issues related to environmental ecology, biodiversity and climate change.

Disasters in India, disaster mitigation and disaster management. Disaster Management Act-2005, National Disaster Management Authority (NDMA), State Disaster Management Authority (SDMA), National Disaster Response Force (NDRF) and State Disaster Response Force (SDRF) and various agencies working in the field of disaster management in India.

(7) Current Events of National and International Importance

Knowledge of recent important developments at both national and international levels.

2/10/21

ky s

G

(8) Sports-Related Information

1- Exercise Physiology

- Introduction to Exercise Physiology – Energy systems, ATP production.
- Cardiovascular and Muscular Adaptations to Exercise.
- Effects of Exercise on various Physiological Systems – Acute vs. chronic adaptations.
- Recovery and Fatigue Management: Physiological basis and strategies.

2- Sports Psychology

- Introduction to Sports Psychology; Definition, scope, and importance of coaching.
- Motivation in Sports -Types, techniques to enhance athlete performance.
- Personality and Sports Performance – Role of personality traits in sports success.
- Emotions: Management of Fear, Anger, Anxiety, Aggression, and Stress.

3- Sports Training

- Principles of Sports Training – Specificity, overload, progression, reversibility.
- Training Components – Speed, Strength, flexibility, endurance, coordinative Abilities, etc.
- Planning and Periodization – Macro, meso, and micro cycles.
- Talent Identification: Principles and Stages.

4- Sports Biomechanics

- Basic concepts of Biomechanics – Motion, force, levers, Newton's laws in sports.
- Kinematics and Kinetics in human movement.
- Biomechanical Analysis of Sports Skills – Technique improvement.
- Application of Biomechanics in Injury Prevention.

5- Sports Nutrition and Yoga

- Basic concepts of Sports Nutrition – Macronutrients, micronutrients, hydration.
- Diet Planning for Athletes – Pre-competition, during-competition, and post-competition nutrition.
- Balanced Diet.
- Application of Yogic Practices in Sports.

6- Sports Medicine

- Introduction to Sports Medicine: Scope and importance.
- Common Sports Injuries – Sprains, strains, fractures, and overuse injuries.
- First aid and Emergency care in Sports.
- Massage and Rehabilitation.

april *hs* *2*

g

7- Organization and Administration in Sports

- Principles of Sports Organization – Structures, policies, and procedures. •
Sports event management: Planning, budgeting, and implementation.
- Facility and Equipment Management: Procurement, maintenance, and safety.
- Leadership and Communication in Sports Administration.

8- Testing, Measurement, and Evaluation

- Role of testing, Measurement, and evaluation in Sports.
- Physical Fitness testing.
- Skill and Performance testing in specific sports.
- Body types.

9- Application of Digital Learning and AI in Sports

- Digital tools in Coaching: Video analysis and e-learning platforms.
- AI applications in enhancing sports performance.
- Data Management and Statistical analysis for Sports performance.
- Computer applications in Sports.

10- International and National sports Federations/Associations/Bodies, Competitions, Awards, and Rules & Regulations etc.

- International and National sports Federations/Associations/Bodies.
- Major International and National sports competitions.
- Sports Awards and Recognitions in India.
- Rules and regulations of Sports at International/National levels.
- All other Sports-related Information.

Part-2

(Knowledge of Concepts of Computer and Information Technology and Contemporary Technological Development and Innovation in this field)

- History, Introduction and Application of Computer, Information Technology, Internet and World Wide Web (WWW).
- General Knowledge related to:
 - Hardware and Software.
 - Input and Output.
 - Internet Protocol/IP Address.
 - IT gadgets and their applications.
 - Creation of e-mail ID and use/operation of e-mail.
 - Operation of Printer, Tablet and Mobile.
 - Important elements of Word Processing (MS-Word) and Excel Processing (MS-Excel).
 - Operating System, Social Networking, e-Governance.

2/20/21

- Digital Financial Tools and Applications.
- Future Skills and Cyber Security.
- Technological Development and Innovation in the field of Computer and Information Technology (Artificial Intelligence, Big Data Processing, Deep Learning, Machine Learning, Internet of Things) and India's achievements in this field etc.

Part-3

(General information related to the State of Uttar Pradesh)

History of Uttar Pradesh, Culture, Art, Architecture, Festivals, Folk Dances, Literature, Regional Languages, Heritage, Social Customs and Tourism, Geographical Landscape and Environment, Natural Resources, Climate, Soil, Forests, Wildlife, Mines and Minerals, Economy, Agriculture, Industry, Business and Employment, Polity and Administration, Current Events and achievements of Uttar Pradesh State in various fields etc.

10-लिखित परीक्षा के सम्बन्ध में विशेष नोट -

विज्ञापन संख्या-22-परीक्षा/2026, खेल निदेशालय मुख्य परीक्षा (प्रा0अ0प0-2025)/22 की लिखित परीक्षा हेतु अभ्यर्थियों की शार्टलिस्टिंग उनके प्रारम्भिक अर्हता परीक्षा-2025 के नार्मलाइज्ड स्कोर के आधार पर की जाएगी। प्रश्नगत विज्ञापन के अंतर्गत विज्ञापित पदों के सापेक्ष श्रेणीवार 15 गुना अभ्यर्थियों को [अंतिम कटऑफ अंक तक नार्मलाइज्ड स्कोर (दशमलव के 02 स्थान तक) धारित करने वाले समस्त अभ्यर्थियों को सम्मिलित करते हुए] लिखित परीक्षा हेतु शार्टलिस्ट किया जायेगा।

यदि परीक्षा एक से अधिक पालियों/ दिवस में आयोजित की जाती है तो अभ्यर्थियों के तुलनात्मक मूल्यांकन हेतु स्कोर के नार्मलाइजेशन की प्रक्रिया दिनांक 22 मई, 2019 को प्रकाशित आवश्यक सूचना संख्या-42/05/विज्ञा0 अनु0 (ग्यारह)/2019 में उल्लिखित प्रावधानों के अनुसार होगी।