PM-USHA – SOFT COMPONENT ACTIVITY REPORT (PROGRAMME-WISE)

1. Basic Information

Name of the College: **Government Degree College for Women, Srikalahasti**
Component: Soft Component
Type of Activity (**Training** / Seminar / Workshop / Conference / Student Capacity Building Programme / Faculty Development Programme (FDP) / Awareness Programme):
Title/Theme of the Programme: **Self Defence Training for Girls**
Organizing Department: **Physical Education**
Date(s) of Conduct: **19-01-2026 to 27-02-2026**
Duration: **40 Days**
Venue: **Government Degree College for Women, Srikalahasti**
Mode (Offline / Online / Hybrid): **Offline**

2. Objectives of the Programme

1. **To empower girls with essential Self Defence skills.**
2. **To improve mental resilience.**
3. **To create awareness to protect themselves in various situations.**
4. **To build confidence in handling difficult situations.**

3. Details of Resource Persons

S.No.	Name	Designation	Organization/Institution	Topic Delivered
1.	Dr. V Ravi	Founder & Technical Director	Rudramadevi Self Defence Academy	Shotokan Karate skills
2.	Smt. N Lakshmi	Senior official Examiner	Rudramadevi Self Defence Academy	Shotokan Karate skills

4. Beneficiary Details

No. of Students: **150**
No of Faculty: **Nil**
No of Non-Teaching Staff: **Nil**
No of External Participants: **Nil**
Total Participants:**150**
Gender-wise Participation (if available)

Male: **Nil**
Female: **150**

5. Programme Description

Honorable Principal Dr. B. Rajasekar commenced the training program with its inaugural Session on 19-01-2026. In his address he explained the importance and benefits of Self Defence training particularly for girls. Training programme continued for 40 days from 19-01-2026 to 27-02-2026 covering different skills viz punches, blocks, holds, grabs, chain attacks, handling harassment, safety apps, first aid, Yoga, Meditation, etc.

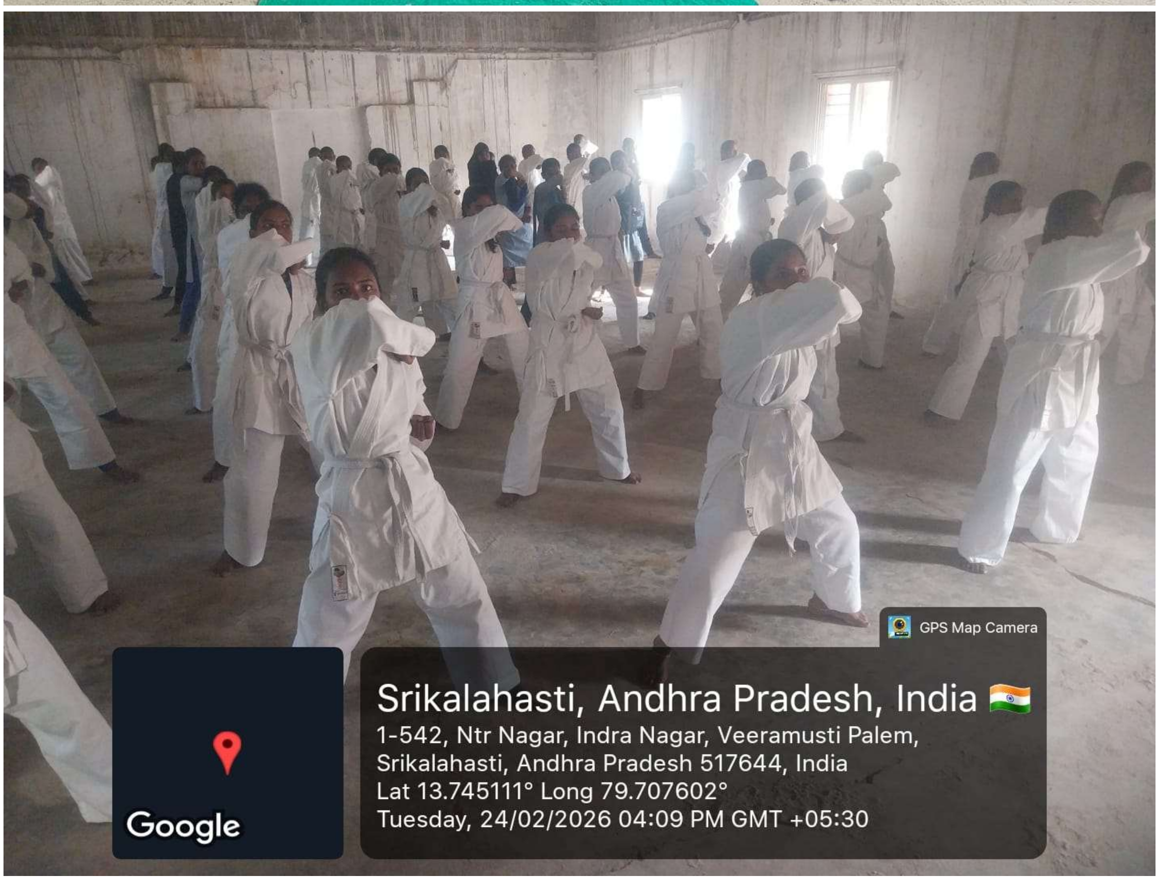
On the ending of the programme belt tests were conducted and in the valedictory session belts with certificates were awarded.

6. Outcomes/Impact of the Programme

a. Girls empowered with essential Self Defence skills.
b. Through mock drills, girls experienced real life situations of harassments, chain attacks and learned how to handle it.
c. Developed physical strength, Mental confidence and self-reliance
d. Learnt different techniques for self-protection, alertness and emergency response.

7. Photographic Evidence

Government Degree College for Women, Srikalahasti
Self-Defence Training for Girls
HA Sponsored Soft Components)
GPS Map Camera
Srikalahasti, Andhra Pradesh, India
1-2006, Ntr Nagar, Indra Nagar, Veeramusti Palem, Srikalahasti, Andhra Pradesh 517644, India
Lat 13.744822° Long 79.707458°
Monday, 19/01/2026 03:03 PM GMT +05:30


GPS Map Camera
Google
Srikalahasti, Andhra Pradesh, India
1-542, Ntr Nagar, Indra Nagar, Veeramusti Palem,
Srikalahasti, Andhra Pradesh 517644, India
Lat 13.745111° Long 79.707602°
Tuesday, 24/02/2026 04:09 PM GMT +05:30

GPS Map Camera
Srikalahasti, Andhra Pradesh, India
1-979, Ntr Nagar, Indra Nagar, Veeramusti Palem, Srikalahasti,
Andhra Pradesh 517644, India
Lat 13.744765° Long 79.707403°
Wednesday, 21/01/2026 11:23 AM GMT +05:30
Google

8. Media / Publicity (if any)

Website Link:

Newspaper Coverage:

మహిళా కళాశాలలో ఆత్మరక్షణ శిక్షణ ప్రారంభం

శ్రీకాళహస్తి: తెలుగు గంగ కాలనీలోని ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో ఆత్మరక్షణ శిక్షణ తరగతుల ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం సోమవారం ఘనంగా జరిగింది. జనవరి 19వ తేదీ నుంచి ఫిబ్రవరి 27వ తేదీ వరకు ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం కొనసాగనుంది. మొత్తం 150 మంది విద్యార్థినులకు ఆత్మరక్షణకు సంబంధించిన కరాటే శిక్షణను అందించనున్నారు. కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ బి.రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ, నేటి సమాజంలో ఆత్మరక్షణ అత్యంత అవసరమని, ప్రతి విద్యార్థిని ఈ శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకొని కరాటే విద్యలో నైపుణ్యం సాధించాలని సూచించారు. కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్ శ్రీ దీనదయాల్ మాట్లాడుతూ, కళాశాల కల్పిస్తున్న ఈ అవకాశాన్ని విద్యార్థినులందరూ పూర్తిస్థాయిలో ఉపయోగించుకోవాలని కోరారు. ఐక్యూఏసీ కో-ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ మాలతి గాబ్రియేల్ మాట్లాడుతూ, విద్యార్థినులు ''అబలలు కాదు, సబల'' అని నిరూపించాలని పిలుపునిచ్చారు. కళాశాల వ్యాయామ విభాగాధిపతి శ్రీ నరసింహారావు ఈ ఆత్మరక్షణ శిక్షణ కార్యక్రమానికి కో-ఆర్డినేటర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ విభాగాల అధ్యాపకులు, అధ్యాపకేతర సిబ్బంది, విద్యార్థినులు పాల్గొని సభను విజయవంతం చేశారు.

ఆత్మ రక్షణ కళలో శిక్షణ పొందుతున్న విద్యార్థులు

అవగాహన కల్పిస్తున్న ఉపాధ్యాయులు

ముగిసిన ఆత్మరక్షణ శిక్షణ

శ్రీకాళహస్తి, మార్చి 17 (ఆంధ్రజ్యోతి): పట్టణంలోని ప్రభుత్వ మహిళల డిగ్రీ కళాశాలలో పీఎం ఉష సాఫ్ట్ కంపోనెంట్స్ కార్యక్రమంలో భాగంగా 40 రోజులుగా ఆత్మరక్షణపై విద్యార్థినులకు ఇస్తున్న శిక్షణ మంగళవారం ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా ఇద్దరికి గ్రీన్ బెల్ట్, ఎనిమిది మందికి ఆరెంజ్ బెల్టు, మిగిలని వారికి ఎల్లో బెల్ట్, ప్రశంసాపత్రాలు అందజేశారు. ప్రిన్సిపాల్ రాజశేఖర్, పీడీ నరసింహారావు, ట్రైనర్ రవి, సరిత, అధ్యాపకులు దీనదయాల్, రుద్రమదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శిక్షణ పొందుతున్న కళాశాల విద్యార్థినులు

కరాటే శిక్షణ.. స్వీయ రక్షణ

తొట్టంబేడు: విద్యార్థినులపై ఈవ్‌టీజింగ్, అఘాయిత్యాలు చోటు చేసుకుంటున్న తరుణంలో ఆత్మరక్షణకు కరాటే దోహద పడుతుందని శ్రీకాళహస్తి మహిళా డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డా. రాజశేఖర్ పేర్కొన్నారు. సోమవారం కళాశాల విద్యార్థినులకు ఆత్మరక్షణకు శిక్షణ తరగతులను ఆయన ప్రారంభించారు. సమాజంలో మానవ మృగాలు పేట్రేగి పోతున్నాయని, వారి నుంచి కాపాడుకునేందుకు ఇటువంటి ఆత్మరక్షణ విద్యను అలవరచుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థినులకు జనవరి 19 నుంచి ఫిబ్రవరి 27వ తేదీ వరకు శిక్షణ తరగతులు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. వైస్ ప్రిన్సిపల్ దీనదయాల్, వ్యాయామ అధ్యాపకుడు నరసింహారావు, డా. మాలతి పాల్గొన్నారు.

ఆత్మ రక్షణ శిక్షణతో దృఢమైన ధైర్యం

ఆత్మ రక్షణ శిక్షణ పొందుతున్న విద్యార్థులు

శ్రీకాళహస్తి, జనవరి 19 (ఆంధ్రజ్యోతి): ఆత్మ రక్షణ శిక్షణతో జీవితంలో మహిళలకు దృఢమైన ధైర్యం చేకూరుతుందని శ్రీకాళహస్తి ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ రాజశేఖర్ తెలిపారు. కళాశాలలో సోమవారం విద్యార్థులకు ఆత్మ రక్షణ శిక్షణా తరగతులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ నెల 27వ తేదీ వరకు శిక్షణ జరుగుతుందన్నారు. ఉచిత శిక్షణ ద్వారా నైపుణ్యం సాధించాలని పిలుపునిచ్చారు. అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

9. Overall Satisfaction Level:

Excellent / Very Good / Good / Satisfactory – Very Good

10. Suggestions / Recommendations from Participants:

Very useful to girls and recommended to conduct in other institutions also