Annexure - 43

Bhagat Phool Singh Mahila Vishwavidyalaya Khanpur Kalan

SCHEME AND CURRICULUM OF SANSKRIT SUBJECT FOR 4 – YEAR UNDERGRAADIATE PROGRAMME (MULTIDISCIPLINARY) TO BE OFFERED w.e.f. 2024-25

Scheme of Examination for the 1st Semester

Sr. No.	Course Code	Course Type	Course Title/Nomenclature of Paper	Workload			Credits	Division of Marks		
				L	P	T		Internal	External	Total
1	B-SKT –DSC-101	DSC	नीतिसाहित्य एवं संस्कृत व्याकरण।	3	0	1	4	30	70	100
2	B-SKT—MDC1-102	MDC	वेद,यज्ञ प्रकिया एवं गीता	2	0	1	3	25	50	75
3	B-SKT–MIC1-103	MIC	संस्कृत भाषा प्रवेशिका	2	0	0	2	15	35	50
4	B-SKT—AEC-103	AEC	संस्कृत भाषा एवं भारतीय संस्कृति बोध–1	2	0	0	2	15	35	50
5	B-SEC-112	SEC	योग एवं व्यक्तित्व–विकास	2	0	1	3	25	50	75

Scheme of Examination for the 2nd Semester:

Sr. No.	Course Code	Course Type	Course Title/Nomenclature of Paper	Workload			Credits	Division of Marks		
				L	P	T		Internal	External	Total
1	B-SKT –DSC-201	DSC	श्रीमद्भगवद्गीता, प्राचीन भारतीय संस्कृति एवं संस्कृत व्याकरण।	3	0	1	4	30	70	100
2	B-SKT—MDC2-202	MDC	योग एवं भारतीय संस्कृति	2	0	1	3	25	50	75
3	B-SKT –MIC2-203	MIC	व्यावहारिक संस्कृत	2	0	0	2	15	35	50
4	B-SKT-AEC2-203	AEC	संस्कृत भाषा एवं भारतीय संस्कृति बोध–2	2	0	0	2	15	35	50
5	B-SEC-212	SEC	सन्तुलित जीवन पद्धति एवं आयुर्वेद	2	0	1	3	25	50	75

w.e.f. Academic Session 2024-25

Chairperson
Date

- 1855

Scanned with ACE Sca

Bhagat Phool Singh Mahila Vishwavidyalaya Khanpur Kalan
CURRICULUM OF BACHELOR OF ARTS IN SANSKRIT

Semester- 1

Course Nomenclature: योग एवं व्यक्तित्व विकास
Course Code : **B-SEC-112**

Total Credits : 3
L-T-P
2-1-0

External Theory Marks:50
Internal Theory Marks:25
Time Allowed: 2 Hours

Course Outcomes: इस घटक से छात्रों को प्राचीन भारतीय ज्ञान परम्परा एवं वर्तमान जीवन में योग,सात्विक आहार,सदाचरण एवं अष्टांग योग आदि का महत्त्व ज्ञात होगा।विभिन्न आसनों एवं प्राणायाम के माध्यम से छात्रों को शारीरिक–मानसिक स्वास्थ्य लाभ हेतु प्रेरणा मिलेगी।

Unit –I

1. योग का परिचय। 10अंक
    - योगः कर्मसु कौशलम्।
    - समत्वं योग उच्यते।
    - योगश्चित्तवृत्ति निरोधः।

योग की व्युत्पत्ति, अर्थ एवं परिभाषा /विशेषताएँ/महत्व आदि से संबन्धित प्रश्न पूछे जाएँगे।

Unit –II

2. अष्टांग योग का परिचय। (पातंजलयोगदर्शनम्) 10अंक
    - यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावंगानि।
    - अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः।
    - शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।
    - स्थिरसुखमासनम्।
    - श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।
    - स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।
    - देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।
    - तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।
    - तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।

सूत्रों की व्याख्या पूछी जाएगी।

Unit –III

3. •आसन एवं प्राणायाम। 10अंक

पद्मासन, वज्रासन,ताड़ासन,धनुरासन,गोमुखसन,सर्वांगासन,शवासन।

•प्राणायाम- कुम्भक,रेचक,पूरक।

आसन एवं प्राणायाम से पूर्व सावधानियाँ और तैयारी, मानव के शरीर एवं मन पर उनका प्रभाव।

उपरोक्त आसन/प्राणायाम की विशेषता अथवा लाभ, सावधानियाँ आदि अथवा इनकी विविध मुद्राओं को रेखांकित करने से संबन्धित प्रश्न पूछे जाएँगे।

w.e.f. Academic Session 2024-25

Chairperson
Date

—1856

Unit –IV

10अंक

4. यौगिक संस्कृति और मूल्य शिक्षा।

यौगिक संस्कृति–चार पुरुषार्थ,चार आश्रम, चार सिद्धान्त (विवेक,वैराग्य,षट् सम्पत्ति,मुमुक्षत्व)
आहार की यौगिक अवधारण–सात्विक,राजसिक,तामसिक और मिताहार।
नैतिक मूल्य,मूल्यों का क्षय आधुनिक जीवन के संदर्भ में प्राचीन भारतीय मूल्यों की प्रासंगिकता।

उपरोक्त संदर्भ से जुड़े आलोचनात्मक/समीक्षात्मक प्रश्न पूछे जाएँगे।

Recommended Books/e-resources/LMS:

1. पातंजलयोगदर्शनम् – डॉ0 देवी सहाय पाण्डेय।
2. योगासन एवं योगसाधना–डॉ0 सत्यपाल, चौखम्भा संस्कृत संस्थान,वाराणसी।
3. योग संदर्शिका– दिव्य प्रकाशन, पतंजलि योगपीठ ,हरिद्वार।
4. योगदर्शन–हिन्दी व्याख्या सहित,गीता प्रेस गोरखपुर।
5. योग के मूलभूत सिद्धान्त–डॉ0 ष्याम सुन्दर पाल।

प्रश्नपत्र–निर्माण के लिये निर्देशः–

1. प्रश्न पत्र में कुल (5) प्रश्न दिएं जाएं। प्रश्न पत्र के लिए कुल 50 अंक निर्धारित है। सभी प्रश्न समान अंक के होंगे अर्थात् प्रत्येक प्रश्न दस (10) अंको का होगा। प्रश्न–पत्र हल करने का समय दो (2) घंटे होगा।

2. प्रथम प्रश्न पाठ्यक्रम के चारों घटको में निर्धारित विषयों के आधार पर बनाया जाएं। यह प्रश्न अनिवार्य होगा। इसके अन्तर्गत लघूत्तर वाले विकल्परहित चार (4) प्रश्न पूछे जाएँ। प्रत्येक लघूत्तरात्मक प्रश्न 2.5 अंको का होगा।

3. द्वितीय,तृतीय,चतुर्थ तथा पंचम प्रश्न का निर्माण पाठ्यक्रम के प्रथम, द्वितीय,तृतीय,चतुर्थ घटक में निर्धारित विषय के आधार पर किया जाएगा। पाठ्यक्रम के प्रत्येक घटक से 50 प्रतिशत विकल्प के साथ ही परीक्षार्थी से प्रश्न पूछा जाएगा तथा प्रत्येक घटक से प्रश्न का उत्तर लिखने को कहा जाएगा।

4. परीक्षार्थी को प्रश्नोत्तर की भाषा के चयन हेतु हिन्दी/संस्कृत का विकल्प दिया जाएगा।