

**Srikrishna College**  
**Department of Physical Education**  
**Bagula, Nadia**  
**Subject: Sports training**

**5th semester (Internal and practical assessment - 2021)**

Answer any three questions (যেকোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর লেখ)।

1. সার্কিট ট্রেনিং সম্পর্কে চিত্র সহযোগে আলোচনা কর।  
Draw and discuss about circuit training programme. 10
2. ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কাকে বলে? ক্রীড়া প্রশিক্ষণ এর নীতিগুলি আলোচনা কর।  
What is sports training? Discuss the principles of sports training. 3+7=10
3. কন্ডিশনিং ও ওয়ার্মিং আপ এর মধ্যে পার্থক্য কি কি? কুলিং ডাউন সম্বন্ধে লেখ। 6+4=10  
What are the difference between conditioning and warming up. Write about cooling down.
4. চাপের সংগা দাও। চাপের নীতিগুলি সম্পর্কে লেখ। চাপের প্রকারভেদ লেখ। 2+6+2=10  
Define load. Write about the principles of load. Write the types of load.

Last date of submission- 06/03/2021

Assignment should be in PDF format and send to this email id –  
[physicaleducation.pass@srikrishnacollegebagula.ac.in](mailto:physicaleducation.pass@srikrishnacollegebagula.ac.in)

Must write in answer script-

- Name
- Semester
- University registration no
- 5th SEM University Roll No
- Subject
- Session