**Приложение №4**

**Беседа о физических качествах и способах их развития**

1. Какие физические качества вы можете назвать? (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, меткость).
2. Каким упражнением лучше всего развивать силу? (отжимание, подтягивание).
3. Каким упражнением лучше всего развивать выносливость? (длительный бег).
4. Какие качество развивает бег с ускорением? (быстрота).
5. Какое качество необходимо прыгунам в длину и в высоту? (прыгучесть).
6. Какое качество необходимо, чтобы сесть на шпагат? (гибкость).