**Темы рефератов к лекции 2.**

**«Ознакомление с видами плаванья. Плавательная подготовка на воде. СФП»**

1. Свойства воды.

2. Статическое плавание.

3. Динамическое плавание.

4. Факторы, определяющие технику плавания.

5. Сопротивление трения.

6. Сопротивление волнообразования.

7. Сопротивление вихреобразования.

8. Сила лобового сопротивления.

9. Общая сила сопротивления воды.

10. Подъемная сила в воде.

11. Сила тяги.

12. Реакция опоры — основное условие плавания.

13. Абсолютная траектория движений в плавании.

14. Относительная траектория движений в плавании.

15. Траектории движения руками в плавании кролем на груди.

16. Траектории движения руками в плавании кролем на спине.

17. Траектории движения руками в плавании брассом.

18. Траектории движения руками в плавании баттерфляем (дельфином).

19. Морфологические показатели, обеспечивающие плавание.

20. Функциональные показатели, способствующие плаванию.

21. Специфическое проявление чувства воды.

22. Фазы формирования навыка плавания.

23. Шаг в плавании.

24. Темп в плавании.

25. Ритм в плавании.

26. Проявление силовых показателей в плавании.

27. Проявление скоростных показателей в плавании.

28. Проявление выносливости в плавании.

29. Проявление гибкости в плавании.

30. Проявление ловкости в плавании.

31. Специальные упражнения пловца на суше.

32. Специальные упражнения пловца в воде.

33. Дыхание в спортивных способах плавания.