

Содержание

1. Обращение к читателям и, особенно, родителям. (Вместо предисловия).	6
2. Дополнительная информация	12
3. История о том, как поло в воде превратилось в Олимпийский вид спорта.....	14
4.«...А судьи кто?» Правила игры и особенности судейства.....	28
5. Учимся « ходить» по воде и культурно « разговаривать» в игре. Что такое техника и как ее освоить?.....	36
6. «Взял, отдал; отдал, открылся» Искусство ведения игры – тактика	84
7. «Терпение и труд все перетрут» Спортивная тренировка ватерполистов.....	100
8. Меры предосторожности на занятиях	109
9. «Как полопаешь, так и потопаешь» Гигиена, режим и питание ватерполиста, профилактика травм.....	111
10. Здесь учат играть в мяч на воде и на суше, плавать и бороться, мыслить и побеждать, ценить и уважать труд, соревноваться и дружить	114
Заключение	115
Список литературы	115