

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
1. Упражнения для развития внимания	8
2. Упражнения для тренировки памяти	9
3. Упражнения для тренировки глаз	11
4. Упражнения для противодействия гипоксии	13
5. Повышение уровня общей физической и функциональной подготовленности	15
6. Упражнения для снятия нервно-психического напряжения	18
7. Новые Правила и единое толкование Правил (Изменения в Правилах, принятые на Конгрессе FINA 08.12.2018 г. Опубликовано 11.01.2019 г.)	19
8. Организация соревнований и спортивных мероприятий	29
9. Правила вида спорта «водное поло» (Утверждены Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2018 г. № 1094)	34
Заключение	98
Библиографический список	100
Приложения	102