Реферат.

Тема 6. Средства восстановления и повышения работоспособности.

План.

1. Средства восстановления работоспособности в процессе занятий физической культурой.

2. Массаж и самомассаж.

3. Закаливающие процедуры.

4. Баня.

5. Основы рационального питания.