Массовый спорт: Цели и задачи

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие. Цель занятий различными видами массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие с помощью физических упражнений и активно отдохнуть.

Содержание