62-2.Совершенствование страховки и самостраховки. <https://yandex.ru/video/preview/?text=совершенствование%20страховки%20и%20самостраховки%20в%20рукопашном%20бою&path=wizard&parent-reqid=1636444335246447-7035522786862162806-vla1-2477-vla-l7-balancer-8080-BAL-4429&wiz_type=v4thumbs&filmId=160776728190452097>