

Дистанционное обучение в группах объединения «Самбо» .

Задания регулярно рассылаются с помощью социальных сетей: vk.com, viber, WhatsApp.

Комплекс занятий:

https://www.youtube.com/watch?v=8j8-g1_CoRk

<https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to>