

ББК 75.715

Ч 90

УДК 796.81

Чумаков, Е. М.,
Ч 90 100 уроков самбо / Чумаков Евгений Михайлович; под редакцией
Табакова С.Е. — Изд. 7-е, испр. и доп. — М.: ТВТ Дивизион, 2021. —
476 с., ил.

ISBN 978-5-98724-248-3

Седьмое издание книги Евгения Михайловича Чумакова (четыре издания вышли в издательстве «ФиС» в 1971, 1977, 1988, 2002 гг., два издания — в издательстве «ФАИР-ПРЕСС» в 1998 и 2005 гг.) переработано и дополнено в соответствии с современными требованиями и последними методическими разработками. Книга содержит материал, необходимый при обучении на первом году занятии самбо и изложенный в виде отдельных уроков. В каждом уроке представлены подготовительные упражнения (разминка), техника в стойке и положении лёжа, приёмы самозащиты, краткие теоретические сведения для беседы.

Книга адресована всем любителям самбо, занимающимся в спортивных клубах, начинающим тренерам, инструкторам, преподавателям физической культуры общеобразовательных школ и институтов.

ББК 75.715

УДК 796.81

ISBN 978-5-98724-248-3

© Издательство «Физкультура и спорт», 1971, 1977, 1988, 2001

© Чумаков Е.М., текст, 1971-2021

© Оформление, ТВТ Дивизион, 2021