

**План спортивно-оздоровительной работы с населением
по виду спорта самбо
на 39 недель**

Предметная область	Объем часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	54
Специальная физическая подготовка	24
Технико-тактическая подготовка	72
Психологическая подготовка	2
Медицинское обследование	2
Итого	156