

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки;
- прохождение медицинского осмотра;
- участие и проведение соревнований и матчевых встреч;
- учебно-тренировочные сборы в условиях летней оздоровительной работы и перед соревнованиями;
- инструкторская и судейская практика.