**ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

**или формы организация образовательного (тренировочного) процесса**

* Тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностях занимающихся.
* Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару.
* Самостоятельная работа обучающихся/занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и выполнение индивидуальных заданий на этапе начальной подготовки и тренировочном .
* Тренировочные сборы.
* Участие в спортивных соревнованиях или иных мероприятиях.
* Инструкторская и судейская практика.
* Медико-восстановительные мероприятия.
* Тестирование, промежуточная аттестация обучающихся/занимающихся.

