

Комиссия по Апноэ

CMAS ИНСТРУКТОР

ПО ФРИДАЙВИНГУ

КУРСЫ

КОНСПЕКТ СТАНДАРТОВ

ВЕРСИЯ 2017/02

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*

1. Требования к кандидату

- a) сертификат CMAS ФРИДАЙВЕР 3*
- b) минимальный возраст: 18 лет
- c) медицинская справка: выданная не ранее, чем 12 месяцев назад

2. Теоретические занятия

- a) Количество занятий: 20 по 1 часу каждое
- b) Содержание:
 - структура CMAS и Национальной федерации
 - процесс обучения - педагогика - методология
 - тренировочная программа курсов CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР, CMAS ФРИДАЙВЕР 1* и 2
 - тренировочная программа курсов CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1* и 2*
 - организация вышеуказанных курсов
 - принципы преподавания
 - использование видеоматериалов на курсах
 - процедура сертификации
 - лекции по теоретической части
 - анализ, критика и оценка навыков учеников
 - опасные случаи во фридайвинге (при проведении курсов)
 - тренировка сердечно-легочной реанимации, спасение и первая помощь в инцидентах при занятии фридайвингом
 - соревнования и рекорды
 - местное законодательство о фридайвинге

3. Практические занятия

- a) Количество занятий: 10 по 2 часа каждое
- b) Содержание:
 - организация занятий на воде по программе курсов CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР, CMAS ФРИДАЙВЕР 1* и 2*
 - организация курсов
 - значение брифинга и дебрифинга
 - углубленное расслабление и дыхание (практика и методы обучения)
 - спасение и первая помощь (практика и методы обучения)
 - использование видеоматериалов в процессе обучения
 - демонстрация навыков
 - идеальная плавучесть – баланс (как достичь)
 - контроль учеников на открытой воде
 - предотвращение и решение проблем на открытой воде

4. Безопасность

- спасение в качестве инструктора
- тренировка по оказанию первой помощи
- тренировка по проведению сердечно-легочной реанимации
- наблюдение за применением системы напарников
- руководство группой

5. Нормативы

В бассейне		На открытой воде
Статическое апноэ	Динамическое апноэ	Нырание в глубину с постоянным весом в ластах
3:30 мин	75 м	30 м

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*

1. Требования к кандидату

- a) сертификат CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*
- b) минимальный возраст: 18 лет
- c) медицинская справка: выданная не ранее, чем 12 месяцев назад
- d) до поступления на курс CMAS Инструктор по ФРИДАЙВИНГУ 2* кандидат должен провести минимум 5 (пять) курсов по уровням CMAS Фридайвер 1* и 2* и сертифицировать как минимум 40 кандидатов по уровням CMAS Фридайвер 1* и 2* и 10 кандидатов по любым другим уровням

2. Теоретические занятия

- a) Количество занятий: 20 по 1 часу каждое
- b) Содержание:
 - структура CMAS и Национальной федерации
 - принципы обучения
 - процесс обучения - педагогика - методология
 - тренировочная программа всех курсов CMAS ФРИДАЙВЕР
 - тренировочная программа всех курсов CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне
 - организация вышеуказанных курсов
 - использование видеоматериалов на курсах
 - процедура сертификации по всем уровням
 - лекции по теоретической части
 - оценка навыков и объем навыков
 - анализ, критика и оценка навыков учеников
 - опасные случаи во фридайвинге (при проведении курсов)
 - тренировка сердечно-легочной реанимации, спасение и первая помощь в инцидентах при занятии фридайвингом
 - соревнования и рекорды
 - местное законодательство о фридайвинге

3. Практические занятия

- a) Количество занятий: 10 по 2 часа каждое
- b) Содержание:
 - организация занятий на открытой воде по программе всех курсов CMAS ФРИДАЙВЕР
 - организация курсов CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне
 - значение брифинга и дебрифинга
 - физические методики компенсации давления (методы обучения)
 - углубленное расслабление и дыхание (практика и методы обучения)
 - спасение и первая помощь (практика и методы обучения)
 - использование видеоматериалов в процессе обучения
 - демонстрация навыков
 - идеальная плавучесть – баланс (как достичь)
 - контроль учеников на открытой воде
 - предотвращение и решение проблем на открытой воде

4. Безопасность

- спасение в качестве инструктора
- тренировка по оказанию первой помощи
- тренировка по проведению сердечно-легочной реанимации
- наблюдение за применением системы напарников
- руководство группой

5. Нормативы

В бассейне		На открытой воде		
Статическое апноэ	Динамическое апноэ	Нырание в глубину с постоянным весом в ластах	Нырание в глубину с переменным весом в ластах	Нырание по тросу при помощи рук (FIM)
3:30 мин	75 м	30 м	30 м	30 м

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*

1. Требования к кандидату

- a) сертификат CMAS Инструктор по ФРИДАЙВИНГУ 2*
- b) минимальный возраст: 21 год
- c) медицинская справка: выданная не ранее, чем 12 месяцев назад
- d) сертификат инструктора по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации
- e) до поступления на курс CMAS Инструктор по ФРИДАЙВИНГУ 3* кандидат должен сертифицировать более 100 фридайверов по всем уровням

2. Теоретические занятия

- a) Количество занятий: 10 по 1 часу каждое
- b) Содержание:
 - структура CMAS и Национальной федерации
 - тренировочные программы курсов CMAS Инструктор по ФРИДАЙВИНГУ 1*, 2* и 3*
 - тренировочные программы курсов CMAS Инструктор по ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1* и 2*
 - организация курсов CMAS Инструктор по ФРИДАЙВИНГУ
 - педагогика (методология)
 - преподавание методики обучения
 - методы тестирования
 - использование тренировочной системы CMAS
 - объем уровней и навыков для системы
 - анализ, критика и оценка навыков инструкторов
 - тренировка по спасению и проведению сердечно-легочной реанимации для инструкторов

3. Практические занятия

- a) Количество занятий: 4 по 2 часа каждое
- b) Содержание:
 - проведение занятий на воде по программе курсов CMAS Инструктор по ФРИДАЙВИНГУ всех уровней
 - организация и контроль фридайверов на открытой воде
 - организация процесса и безопасности для группы опытных фридайверов на различных мероприятиях
 - спасение, первая помощь и сердечно-легочная реанимация для инструкторов (методика обучения)

4. Безопасность

- спасение на курсах и мероприятиях
- тренировка по оказанию первой помощи
- тренировка по проведению сердечно-легочной реанимации
- наблюдение за применением системы напарников
- руководство группой

5. Нормативы

В бассейне		На открытой воде		
Статическое апноэ	Динамическое апноэ	Нырание в глубину с постоянным весом в ластах	Нырание в глубину с переменным весом в ластах	Нырание по тросу при помощи рук (FIM)
3:30 мин	75 м	30 м	30 м	30 м

Вышеуказанные нормативы обязательны для открытой воды и дисциплин в бассейне. Если тренировки проходят в пресной воде или в морской воде с температурой ниже +15⁰С, то нормативы могут быть снижены на 20%. Исключения и изменения в требованиях и нормативах каждого уровня могут быть сделаны только после обоснованного запроса местной федерации. Запрос будет действителен после утверждения комиссией по апноэ CMAS и окончательного решения Совета директоров.