ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ

Курсы

Стандарты и Принципы

Редакция Технического комитета
по фридайвингу ФПСР (2023)
на основе международных стандартов, утвержденных
Комиссией CMAS по апноэ (2017/02)

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ 1*

Описание курса:	CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1* – это подготовленный фридайвер, который завершил теоретическую и практическую подготовку по программе курса CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*. Он также должен иметь действующий сертификат о прохождении курсов первой помощи и сердечно-легочной реанимации. В ином случае сертификация инструктора будет считаться неактивной до получения им сертифицирующих документов по прохождению им курсов первой помощи и сердечно-легочной реанимации и предоставления их на подтверждение в CMAS.
Компетенция	CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1* – это сертифицированный фридайвер, который может: • проводить курсы CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне, CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1* и 2* • обеспечивать безопасность своих учеников • сертифицировать своих учеников
Требования к кандидату	Минимальный возраст — 18 лет Действующая медицинская справка Сертификат CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 2*
Документы для зачисления на курс	Паспорт или документ, удостоверяющий личность Медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятию фридайвингом, выданная не ранее, чем за 12 месяцев до окончания курса Сертификат CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 2* Подписанная форма отказа от ответственности Согласие на обработку персональных данных
Продолжительность	Теория: 10 занятий по 1 часу каждое Практика: 10 занятий по 2 часа каждое
Фридайвинг-сессии	Минимум 6 сессий. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 1 час.

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ 1*

Нормативы

Статическое апноэ:	4 минуты
Динамическое апноэ в ластах:	100 м
Динамическое апноэ без ласт:	50 м
400 м плавание вольным стилем без ласт:	6 минут 40 секунд
800 м плавание вольным стилем в ластах:	11 минут

Программа курса

Теория:

- структура CMAS и Национальной федерации
- принципы обучения
- процесс обучения
- педагогика (методология)
- тренировочная программа курсов CMAS ФРИДАЙВЕР
- в бассейне
- организация вышеуказанных курсов
- углубленная техника дыхания (методы обучения)
- использование видеоматериалов на курсах
- процедура сертификации
- лекции по теоретической части
- оценка навыков и объем навыков
- анализ, критика и оценка навыков учеников
- тренировка проведения сердечно-легочной реанимации
- соревнования и рекорды

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ 1*

Программа курса

Практика:

- организация курсов в бассейне уровней CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1* и 2*
- значение брифинга и дебрифинга
- углубленное расслабление и дыхание (методы обучения)
- спасение, первая помощь и сердечно-легочная реанимация (практика и методы обучения)
- использование видеоматериалов в процессе обучения
- демонстрация навыков
- контроль учеников

Экзамены

1) Теория:

- проведение лекции (10-15 минут) на заданную тему
- 40 вопросов по всем темам теоретической части курса, системным требованиям и стандартам. Кандидат должен правильно ответить минимум на 32 вопроса (80%). В противном случае он не сертифицируется.

2) Практика:

Статическое апноэ:	4 минуты
Динамическое апноэ в ластах:	100 м
Динамическое апноэ без ласт	50 м
400 м плавание вольным стилем без ласт:	6 минут 40 секунд
800 м плавание вольным стилем в ластах:	11 минут

.

В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ 1*

Экзамены

3)
- 400 м плавание в снаряжении (проплыть менее, чем за 6 минут)
- 4 x 50 м динамическое апноэ с интервалом отдыха 60 секунд

4)
- планирование и выполнение дневного графика занятий для курса в бассейне
- предупреждение и решение проблем
- оценка студентов

5) Реакция в случае потери сознания фридайвером: поднять его на поверхность, вытащить на бортик бассейна и проводить сердечно-легочную реанимацию 4 минуты

Кандидат должен выполнить все указанные выше пять групп нормативов минимум на 80%. Если кандидат не выполняет нормативы в одной группы, то он может пересдать их еще раз. Если же не выполнены нормативы двух и более групп, то кандидат должен заново пройти полную программу курса CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне1* .

Организация курса

Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 2*, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов. Опытные CMAS ИНСТРУКТОРЫ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1* (сертифицировавшие более 50 фридайверов) могут принимать участие в данном курсе в качестве ассистентов.

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ 1*

Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат	1 инструктор на 6 кандидатов 1 инструктор и 1 ассистент на 8 кандидатов
Количество кандидатов на курсе	Максимальное количество кандидатов зависит от количества ассистентов. На каждого дополнительного ассистента можно добавить двух (2) кандидатов.

Курс проводится в бассейне или в ограниченном пространстве на море/озере.

Исключения и изменения в требованиях и нормативах каждого уровня могут быть сделаны только после обоснованного запроса в Технический комитет по фридайвингу ФПСР. Запрос будет действителен после утверждения Техническим комитетом и Президентом ФПСР.

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ 2*

Описание курса:

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 2* – это подготовленный фридайвер, который является действующим сертифицированным CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1* и:

- является сертифицированным преподавателем курсов первой помощи и сердечно-легочной реанимации
- провел минимум 5 (пять) курсов по уровням CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1* и 2*
- до поступления на курс CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 2* провел сертификацию более 100 кандидатов по всем уровням в бассейне.

Он должен соответствовать требованиям к кандидату курса CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 2*.

Компетенция

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 2* – это сертифицированный фридайвер, который может:

- организовывать курсы CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне любых уровней
- организовывать курсы CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне
- обеспечивать безопасность своих учеников
- сертифицировать все уровни CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне и CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне

Требования к кандидату

Минимальный возраст — 21 год

Действующая медицинская справка

Сертификат CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1*

Сертификат инструктора по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации

Активная деятельность в качестве CMAS ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ 2*

Документы для зачисления на курс

Паспорт или документ, удостоверяющий личность

Медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятию фридайвингом, выданная не ранее, чем за 12 месяцев до окончания курса

Сертификат CMAS Инструктор по апноэ в бассейне 1*

Список проведенных курсов и сертифицированных фридайверов

Подписанная форма отказа от ответственности

Согласие на обработку персональных данных

Продолжительность

Теория:	10 занятий по 1 часу каждое
Практика:	10 занятий по 1 часу каждое

Фридайвинг-сессии

Минимум 6 сессий.

Нормативы

Статическое апноэ:	4 минуты 30 секунд
Динамическое апноэ в ластах:	100 м
Динамическое апноэ без ласт:	50 м
400 м плавание вольным стилем без ласт:	6 минут 40 секунд
800 м плавание вольным стилем в ластах:	11 минут

Программа курса

Теория:

- структура CMAS и Национальной федерации
- тренировочные программы всех курсов CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ
- организация курсов CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ
- педагогика (методология)
- преподавание методики обучения
- использование тренировочной системы CMAS
- анализ, критика и оценка навыков инструкторов
- тренировка по спасению и проведению сердечно-легочной реанимации для инструкторов

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ 2*

Программа курса

Практика:

- организация курса CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1*
- контроль учеников
- организация мероприятия в бассейне
- спасение, первая помощь и сердечно-легочная реанимация для инструкторов

Экзамены

1) Теория:

- кандидат должен быть в состоянии провести анализ части программы курсов ИНСТРУКТОРОВ ПО ФРИДАЙВИНГУ
- кандидат должен представить свои предложения для руководства инструктора по определенной части курса.

2) Практика:

- Статическое апноэ: 4 минуты 30 секунд
- Динамическое апноэ в ластах: 100 м
- Динамическое апноэ без ласт: 50 м
- 400 м плавание вольным стилем без ласт (проплыть менее, чем за 6 минут 40 секунд)
- 800 м плавание вольным стилем в ластах (проплыть менее, чем за 11 минут)
- 400 м плавание в снаряжении (проплыть менее, чем за 6 минут)
- 4 x 50 м динамическое апноэ с интервалом отдыха 60 секунд
- планирование и выполнение дневного графика занятий для курса ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне
- предупреждение и решение проблем
- оценка студентов

3) Безопасность

реакция в случае потери сознания фридайвером: поднять его на поверхность, вытащить на бортик бассейна и проводить сердечно-легочную реанимацию 4 минуты

Кандидат должен выполнить все указанные выше групп нормативов минимум на 80%.
Если кандидат не выполняет нормативы в одной группы, то он может пересдать их еще раз. Если же не выполнены нормативы двух и более групп, то кандидат не может быть сертифицирован.

CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ 2*

Организация курса	Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 2*, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов. Опытные CMAS ИНСТРУКТОРЫ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1* (сертифицировавшие более 50 фридайверов) могут принимать участие в данном курсе в качестве ассистентов.
Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат	1 инструктор на 6 кандидатов
Количество кандидатов на курсе	максимум 6 кандидатов

Курс проводится в бассейне или в ограниченном пространстве на море/озере.

Исключения и изменения в требованиях и нормативах каждого уровня могут быть сделаны только после обоснованного запроса в Технический комитет по фридайвингу ФПСР. Запрос будет действителен после утверждения Техническим комитетом и Президентом ФПСР.