



ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ КУРСЫ

СТАНДАРТЫ И ПРИНЦИПЫ

**РЕДАКЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО КОМИТЕТА
ПО ФРИДАЙВИНГУ ФПСР (2024)
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: <ul style="list-style-type: none">• 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*. Кандидат может поступить на курс CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1* не ранее чем через 3 месяца после получения сертификата о окончании курса 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*

Программа курса

Теория:

- структура CMAS и Федерации Подводного спорта РФ
- 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

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



CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ 1*

Экзамены

- 1) Теория:
- проведение лекции (10-15 минут) на заданную тему
 - 62 вопроса по всем темам теоретической части курса, системным требованиям и стандартам. Кандидат должен правильно ответить минимум на 80% вопросов. 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.
- 3)
- 4 x 50 м динамическое апноэ с интервалом отдыха 40 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* .



CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ В БАССЕЙНЕ 1*

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 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:	<p>CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 2* – это подготовленный фридайвер, который является действующим сертифицированным CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1* и:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>Он должен соответствовать требованиям к кандидату курса CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 2*.</p>
Компетенция	<p>CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 2* – это сертифицированный фридайвер, который может:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<p>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</p>



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.
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none">• структура CMAS и Федерации Подводного спорта РФ• 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:	<ul style="list-style-type: none">• 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:	<ul style="list-style-type: none">• 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:	<ul style="list-style-type: none">• 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)• 4 x 50 м динамическое апноэ с интервалом отдыха 40 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.