



# **ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ**

## **КУРСЫ**

### **СТАНДАРТЫ И ПРИНЦИПЫ**

**РЕДАКЦИЯ ФПСР (2024)**

**НА ОСНОВЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАНДАРТОВ, УТВЕРЖДЕННЫХ  
КОМИССИЕЙ CMAS ПО АПНОЭ (2017/02)**

## CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1\*

Описание курса:	CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 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 1* – это сертифицированный фридайвер, который может: <ul style="list-style-type: none"><li>• проводить курсы CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР, CMAS ФРИДАЙВЕР 1* и 2*</li><li>• проводить курсы CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1*</li><li>• обеспечивать безопасность своих учеников</li><li>• сертифицировать своих учеников</li></ul>
Требования к кандидату	Минимальный возраст — 18 лет
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 3*. Кандидат может поступить на курс CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1* не ранее чем через 3 месяца после получения сертификата о окончании курса CMAS ФРИДАЙВЕР 3*. Действительный сертификат о прохождении курса по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации Подписанная форма отказа от ответственности Согласие на обработку персональных данных
Продолжительность	Теория: 20 занятий по 1 часу каждое Практика: 10 занятий по 2 часа каждое



## CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1\*

Фридайвинг-сессии	Минимум 8 сессий. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 1 час.
Программа курса	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• структура CMAS и Федерации Подводного спорта РФ</li><li>• принципы обучения</li><li>• процесс обучения</li><li>• педагогика (методология)</li><li>• тренировочная программа курсов CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР, CMAS ФРИДАЙВЕР 1* и 2*, а также курсов CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1*</li><li>• организация вышеуказанных курсов</li><li>• углубленная техника дыхания (методы обучения)</li><li>• использование видеоматериалов на курсах</li><li>• процедура сертификации</li><li>• лекции по теоретической части</li><li>• оценка навыков и объем навыков</li><li>• анализ, критика и оценка навыков учеников</li><li>• опасные случаи во фридайвинге (при проведении курсов)</li><li>• сердечно-легочная реанимация</li><li>• спасение и первая помощь в инцидентах при занятии фридайвингом</li><li>• соревнования и рекорды</li><li>• российское законодательство о фридайвинге</li></ul>



## CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1\*

Программа курса	Практика:	<ul style="list-style-type: none"><li>• проведение занятий на воде по программе курсов CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР, CMAS ФРИДАЙВЕР 1* и 2*, а также курсов CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1* и 2*</li><li>• значение брифинга и дебрифинга</li><li>• физические методики компенсации давления (методы обучения)</li><li>• углубленное расслабление и дыхание (практика и методы обучения)</li><li>• использование видеоматериалов в процессе обучения</li><li>• демонстрация навыков</li><li>• идеальная плавучесть – баланс (как достичь)</li><li>• контроль учеников на открытой воде</li><li>• предотвращение и решение проблем на открытой воде</li></ul>															
Экзамены	1) Теория:	<ul style="list-style-type: none"><li>• проведение лекции (10-15 минут) на заданную тему</li><li>• 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.</li></ul>															
	2) Практика:	<table><tr><td>Статическое апноэ:</td><td>4 минуты 30 секунд</td></tr><tr><td>Динамическое апноэ:</td><td>100 м</td></tr><tr><td>Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах:</td><td>30 м</td></tr><tr><td>Ныряние в глубину с постоянным весом без ласт:</td><td>20 м</td></tr><tr><td>Ныряние в глубину по тросу (Free Immersion):</td><td>30 м</td></tr><tr><td>Спасание фридайвера с глубины 20 м в одной ласте или с 30 м в полном снаряжении</td><td></td></tr><tr><td>400 м плавание вольным стилем без ласт:</td><td>6 минут 40 секунд</td></tr><tr><td>800 м плавание вольным стилем в ластах:</td><td>11 минут</td></tr></table> <p>В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.</p>	Статическое апноэ:	4 минуты 30 секунд	Динамическое апноэ:	100 м	Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах:	30 м	Ныряние в глубину с постоянным весом без ласт:	20 м	Ныряние в глубину по тросу (Free Immersion):	30 м	Спасание фридайвера с глубины 20 м в одной ласте или с 30 м в полном снаряжении		400 м плавание вольным стилем без ласт:	6 минут 40 секунд	800 м плавание вольным стилем в ластах:
Статическое апноэ:	4 минуты 30 секунд																
Динамическое апноэ:	100 м																
Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах:	30 м																
Ныряние в глубину с постоянным весом без ласт:	20 м																
Ныряние в глубину по тросу (Free Immersion):	30 м																
Спасание фридайвера с глубины 20 м в одной ласте или с 30 м в полном снаряжении																	
400 м плавание вольным стилем без ласт:	6 минут 40 секунд																
800 м плавание вольным стилем в ластах:	11 минут																



## CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1\*

### Экзамены

- 3)
- 400 м плавание в снаряжении (проплыть менее, чем за 6 минут 40 секунд)
  - 4 x 50 м динамическое апноэ с интервалом отдыха 40 секунд
  - 4 x 15 м ныряние в глубину с постоянным весом в ластах с уменьшающимся интервалом отдыха (15, 10 и 5 секунд)
- Кандидат должен успешно выполнить минимум два из вышеуказанных нормативов.
- 4)
- планирование и выполнение дневного графика занятий для курса на открытой воде
  - предупреждение и решение проблем при проведении курсов на открытой воде
  - оценка студентов
- 5)
- поднять на поверхность фридайвера, потерявшего сознание, с глубины 15 метров, отбуксировать его по поверхности на расстояние 30 метров, вытащить на берег или лодку 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 1\* .



## СМАС ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1\*

Организация курса	Курс организуется и проводится действующим СМАС ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов. СМАС ИНСТРУКТОРЫ ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* 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 (СМАС ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*) можно добавить двух (2) кандидатов.
Для проведения фридайвинг-сессий на открытой воде вода должна быть спокойной и видимость должны быть не менее 20 метров. В иных условиях обязательно использование лэньярда.	
Допускается проведение данного курса в бассейне, имеющем глубину, достаточную для выполнения нормативов.	
При проведении занятий на море/озере, инструктор должен установить на дайв-сайте хорошо видимые дайв-буи из расчета один буй на четверых студентов.	
Вышеуказанные нормативы обязательны для открытой воды и дисциплин в бассейне. Если тренировки проходят в пресной воде или в морской воде с температурой ниже +15°C, то нормативы могут быть снижены на 20%.	
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 2\*

Описание курса:	<p>CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* – это подготовленный фридайвер, который является действующим CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1* и:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• имеет действительный сертификат о прохождении курса по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации</li><li>• провел минимум 5 (пять) курсов по уровням CMAS ФРИДАЙВЕР 1* и 2*</li><li>• до поступления на курс CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* провел сертификацию как минимум 40 кандидатов по уровням CMAS ФРИДАЙВЕР 1* и 2* и 10 кандидатов по любым другим уровням</li></ul>
Компетенция	<p>CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* – это сертифицированный фридайвер, который может:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• проводить обучение и сертифицировать кандидатов по курсам CMAS ФРИДАЙВЕР и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне любых уровней</li><li>• обеспечивать безопасность своих учеников</li><li>• быть ассистентом на курсах CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ</li></ul>
Требования к кандидату	<p>Минимальный возраст — 21 год</p> <p>Активная деятельность в качестве CMAS ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ</p>
Документы для зачисления на курс	<p>Паспорт или документ, удостоверяющий личность</p> <p>Медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятию фридайвингом, выданная не ранее, чем за 12 месяцев до окончания курса</p> <p>Сертификат CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*</p> <p>Действительный сертификат о прохождении курса по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации</p> <p>Список проведенных курсов и сертифицированных фридайверов</p> <p>Согласие на обработку персональных данных</p>



## CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2\*

Продолжительность	Теория: 20 занятий по 1 часу каждое Практика: 10 занятий по 2 часа каждое
Фридайвинг-сессии	Минимум 8 сессий. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 1 час.
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none"><li>• структура CMAS и Федерации Подводного спорта РФ</li><li>• принципы обучения</li><li>• процесс обучения</li><li>• педагогика (методология)</li><li>• тренировочная программа всех курсов CMAS ФРИДАЙВЕР и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне</li><li>• организация вышеуказанных курсов</li><li>• деятельность в качестве ассистента на курсах CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ</li><li>• использование видеоматериалов на курсах</li><li>• процедура сертификации по всем уровням</li><li>• лекции по теоретической части</li><li>• оценка навыков и объем навыков</li><li>• анализ, критика и оценка навыков учеников</li><li>• правила проведения соревнований и установления рекордов CMAS и ФПСР</li><li>• опасные случаи во фридайвинге (при проведении курсов)</li><li>• сердечно-легочная реанимация</li><li>• спасение и первая помощь в инцидентах при занятии фридайвингом</li><li>• российское законодательство о фридайвинге</li></ul>



## CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2\*

Программа курса	<p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение занятий на воде по программе всех курсов CMAS ФРИДАЙВЕР и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне</li> <li>• физические методики компенсации давления (методы обучения)</li> <li>• спасение, первая помощь и сердечно-легочная реанимация (практика и методы обучения)</li> <li>• использование видеоматериалов в процессе обучения</li> <li>• демонстрация навыков</li> <li>• идеальная плавучесть – баланс (как достичь)</li> <li>• контроль учеников на открытой воде</li> <li>• предотвращение и решение проблем на открытой воде</li> </ul>
Экзамены	<p>1) Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение лекции (10-15 минут) на заданную тему</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>2) Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Статическое апноэ: 4 минуты 30 секунд</li> <li>• Динамическое апноэ в ластах: 100 м</li> <li>• Динамическое апноэ без ласт: 50 м</li> <li>• Нырание в глубину с постоянным весом в ластах: 40 м</li> <li>• Нырание в глубину с постоянным весом без ласт: 30 м</li> <li>• Свободное погружение (FIM): 30 м</li> <li>• Спасание фридайвера с глубины 20 м в одной ласте или с 30 м в полном снаряжении</li> <li>• 400 м плавание вольным стилем без ласт: 6 минут 40 секунд</li> <li>• 800 м плавание вольным стилем в ластах: 11 минут</li> </ul> <p>В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.</p>



## CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2\*

### Экзамены

- 3)
- 400 м плавание в снаряжении (проплыть менее, чем за 6 минут 40 секунд)
  - 4 x 50 м динамическое апноэ в ластах с интервалом отдыха 40 секунд
  - 4 x 20 м ныряние в глубину с постоянным весом в ластах с уменьшающимся интервалом отдыха (15, 10 и 5 секунд)
- Кандидат должен успешно выполнить минимум два из вышеуказанных нормативов.
- 4)
- планирование и выполнение дневного графика занятий для курса на открытой воде
  - предупреждение и решение проблем при проведении курсов на открытой воде
  - оценка студентов
- 5)
- поднять на поверхность фридайвера, потерявшего сознание, с глубины 20 метров, отбуксировать его по поверхности на расстояние 30 метров, вытащить на берег или лодку 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 2\* .

## CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2\*

### Организация курса

Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ 3\*, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов. CMAS ИНСТРУКТОРЫ ПО ФРИДАЙВИНГУ 2\* 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 (CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2\*) можно добавить двух (2) кандидатов.

Для проведения фридайвинг-сессий на открытой воде вода должна быть спокойной и видимость должны быть не менее 20 метров. В иных условиях обязательно использование лэньярда.

При проведении занятий на море/озере, инструктор должен установить на дайв-сайте хорошо видимые дайв-буи из расчета один буй на четверых студентов.

Вышеуказанные нормативы обязательны для открытой воды и дисциплин в бассейне. Если тренировки проходят в пресной воде или в морской воде с температурой ниже +15<sup>0</sup>С, то нормативы могут быть снижены на 20%.

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 3\*

<p>Описание курса:</p>	<p>CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* – это подготовленный фридайвер, который сертифицирован CMAS в качестве CMAS ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ 2* и является действующим инструктором:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Он должен быть сертифицированным инструктором курсов первой помощи и сердечно-легочной реанимации.</li><li>• До поступления на курс CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* он должен сертифицировать более 200 кандидатов по всем уровням (не менее 100 по уровням CMAS ФРИДАЙВЕР 1*, 2* и 3*, и не менее 100 по любым другим уровням).</li><li>• До поступления на курс CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* он должен один раз ассистировать CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕРУ на курсе CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1* и один раз ассистировать CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕРУ на курсе CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*.</li><li>• Он должен соответствовать требованиям к кандидату курса CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*.</li></ul>
<p>Компетенция</p>	<p>CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* – это сертифицированный фридайвер, который может:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• организовывать курсы CMAS ФРИДАЙВЕР и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне любых уровней</li><li>• организовывать курсы CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1 и 2*</li><li>• обеспечивать безопасность своих учеников</li><li>• сертифицировать все уровни CMAS ФРИДАЙВЕР и CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1 и 2*</li></ul>
<p>Требования к кандидату</p>	<p>Минимальный возраст — 21 год Активная деятельность в качестве CMAS ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ</p>



## CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3\*

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 ФРИДАЙВИНГУ 2* Список проведенных курсов и сертифицированных фридайверов Сертификат инструктора по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации Подписанная форма отказа от ответственности Согласие на обработку персональных данных
Продолжительность	Теория: 10 занятий по 1 часу каждое Практика: Практика: 4 занятия по 2 часа каждое
Фридайвинг-сессии	Минимум 4 сессии.
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none"><li>• структура CMAS и Федерации Подводного спорта РФ</li><li>• тренировочные программы курсов CMAS Инструктор по ФРИДАЙВИНГУ 1 и 2*</li><li>• организация курсов CMAS Инструктор по ФРИДАЙВИНГУ 1 и 2*</li><li>• педагогика (методология)</li><li>• преподавание методики обучения</li><li>• методы тестирования</li><li>• использование тренировочной системы CMAS</li><li>• объем уровней и навыков для системы</li><li>• анализ, критика и оценка навыков инструкторов</li><li>• тренировка по спасению и проведению сердечно-легочной реанимации для инструкторов</li></ul>



## CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3\*

- Практика:
- проведение занятий на воде по программе курсов CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1\*, 2\*
  - контроль учеников на открытой воде
  - организация процесса и безопасности для группы опытных фридайверов на различных мероприятиях
  - организация мероприятия на открытой воде
  - 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 1\*, 2\*
  - 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
  - Ныряние в глубину с постоянным весом в ластах: 40 м
  - Ныряние в глубину с переменным весом в ластах: 40 м
  - Ныряние в глубину с постоянным весом без ласт: 30 м
  - Свободное погружение (FIM): 30 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 3\*

- 3)
- 400 м плавание в снаряжении (проплыть менее, чем за 6 минут 40 секунд)
  - 6 x 50 м динамическое апноэ в ластах с интервалом отдыха 40 секунд
  - 6 x 20 м ныряние в глубину с постоянным весом в ластах с интервалом отдыха 30 секунд

Кандидат должен успешно выполнить минимум два из вышеуказанных нормативов.

- 4) Безопасность
- поднять на поверхность фридайвера, потерявшего сознание, с глубины 20 метров, отбуксировать его по поверхности на расстояние 50 метров, вытащить на берег или лодку и проводить сердечно-легочную реанимацию 4 минуты
  - поднять на поверхность фридайвера, потерявшего сознание, с глубины 15 метров (выполняется в одной ласте)

Кандидат должен выполнить все указанные выше три группы 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.



## СМАС ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3\*

**Организация курса** Курс организуется и проводится действующим СМАС ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ 3\*, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов. СМАС ИНСТРУКТОРЫ ПО ФРИДАЙВИНГУ 2\* 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

Для проведения фридайвинг-сессий на открытой воде вода должна быть спокойной и видимость должны быть не менее 20 метров. В иных условиях обязательно использование лэньярда.

При проведении занятий на море/озере, инструктор должен установить на дайв-сайте хорошо видимые дайв-буи из расчета один буй на четверых студентов.

Вышеуказанные нормативы обязательны для открытой воды и дисциплин в бассейне. Если тренировки проходят в пресной воде или в морской воде с температурой ниже +15<sup>0</sup>С, то нормативы могут быть снижены на 20%.

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-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3\*

<p>Описание курса:</p>	<p>CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* – это подготовленный фридайвер, который сертифицирован CMAS в качестве CMAS ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* и является действующим инструктором:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Он должен быть сертифицированным инструктором курсов первой помощи и сердечно-легочной реанимации.</li><li>• До поступления на курс CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* он должен сертифицировать не менее 50 кандидатов по курсам CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ (не менее 20 из них должны быть сертифицированы по курсу CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 2*).</li><li>• Он должен соответствовать требованиям к кандидату курса CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3*.</li></ul>
<p>Компетенция</p>	<p>CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3* – это сертифицированный фридайвер, который может:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• организовывать курсы CMAS ФРИДАЙВЕР и CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне любых уровней</li><li>• организовывать курсы CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ любых уровней</li><li>• обеспечивать безопасность своих учеников</li><li>• сертифицировать все уровни CMAS ФРИДАЙВЕР и CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ</li></ul>
<p>Требования к кандидату</p>	<p>Минимальный возраст — 21 год Активная деятельность в качестве CMAS ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ</p>



## CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3\*

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 ФРИДАЙВИНГУ 3* Список проведенных курсов и сертифицированных фридайверов Сертификат инструктора по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации Подписанная форма отказа от ответственности Согласие на обработку персональных данных
Продолжительность	Теория: 10 занятий по 1 часу каждое Практика: Практика: 4 занятия по 2 часа каждое
Фридайвинг-сессии	Минимум 4 сессии.
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none"><li>• тренировочные программы всех курсов CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ</li><li>• организация курсов CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ</li><li>• педагогика (методология)</li><li>• преподавание методики обучения</li><li>• методы тестирования</li><li>• объем уровней и навыков для системы</li><li>• анализ, критика и оценка навыков инструкторов</li><li>• тренировка по спасению и проведению сердечно-легочной реанимации для инструкторов</li></ul>



## CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3\*

Программа курса	Практика:	<ul style="list-style-type: none"><li>• проведение занятий на воде по программе курсов CMAS ИНСТРУКТОР ПО ФРИДАЙВИНГУ 1*, 2* и 3*</li><li>• контроль учеников на открытой воде</li><li>• организация процесса и безопасности для группы опытных фридайверов на различных мероприятиях</li><li>• организация мероприятия на открытой воде</li><li>• спасение, первая помощь и сердечно-легочная реанимация для инструкторов</li></ul>
	Экзамены	<p>1) Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• кандидат должен быть в состоянии провести полный анализ программы курсов ИНСТРУКТОРОВ ПО ФРИДАЙВИНГУ</li><li>• кандидат должен разработать как минимум один раздел для руководства ИНСТРУКТОРА ПО ФРИДАЙВИНГУ каждого уровня 1*, 2* и 3* по определенной части курса (всего 3). Минимальный объем каждого раздела – 10 страниц + презентация + 6 экзаменационных вопросов с 4-5 вариантами ответа на каждый</li></ul> <p>2) Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Статическое апноэ: 4 минуты 30 секунд</li><li>• Динамическое апноэ в ластах: 100 м</li><li>• Нырание в глубину с постоянным весом в ластах: 40 м</li><li>• Нырание в глубину с переменным весом в ластах: 40 м</li><li>• Свободное погружение (FIM): 40 м</li><li>• 400 м плавание вольным стилем без ласт: 6 минут 40 секунд</li><li>• 800 м плавание вольным стилем в ластах: 11 минут</li></ul> <p>3) Безопасность</p> <p>поднять на поверхность фридайвера, потерявшего сознание, с глубины 20 метров, отбуксировать его по поверхности на расстояние 50 метров, вытащить на берег или лодку и проводить сердечно-легочную реанимацию 4 минуты</p>

Кандидат должен выполнить все указанные выше три группы нормативов полностью.

Если кандидат не выполняет нормативы в одной группы, то он может пересдать их еще раз.

Если нормативы не выполнены, то кандидат не может быть сертифицирован.



## CMAS ИНСТРУКТОР-ТРЕНЕР ПО ФРИДАЙВИНГУ 3\*

**Организация курса** Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ-ТРЕНЕРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ 3\*, имеющим действующий сертификат инструктора по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за проведение курса, проверку нормативов и передачу протокола для сертификации кандидатов в Технический комитет по фридайвингу ФПСР. Итоговая сертификация производится Президентом ФПСР по представлению Технического комитета по фридайвингу.

**Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат** 1 инструктор на 4 кандидата

**Количество кандидатов на курсе** максимум 4 кандидата

Для проведения фридайвинг-сессий на открытой воде вода должна быть спокойной и видимость должны быть не менее 20 метров. В иных условиях обязательно использование лэньярда.

При проведении занятий на море/озере, инструктор должен установить на дайв-сайте хорошо видимые дайв-буи из расчета один буй на четверых студентов.

Вышеуказанные нормативы обязательны для открытой воды и дисциплин в бассейне. Если тренировки проходят в пресной воде или в морской воде с температурой ниже +15<sup>0</sup>С, то нормативы могут быть снижены на 20%.

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.