

**Частное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Центр обеспечения охраны труда»**

Утверждаю:
Генеральный директор
ЧОУ ДПО «Центр обеспечения охраны труда»



А.В. Максимов
«12» января 2026 г.

**Программа обучения и проверки знаний
«Безопасные методы и приемы выполнения работ на высоте
для работников 1 группы»**

г. Гатчина

2026

Содержание

	стр.
Пояснительная записка	3
1. Цель реализации программы	4
2. Требования к результатам обучения	4
3. Учебно-тематический план	6
4. Программа обучения и проверки знаний	7
5. Итоговая аттестация по программе обучения	10
6. Календарный учебный график обучения	11
7. Материально-техническое оснащение учебного процесса	12
8. Информационное обеспечение обучения	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана ЧОУ ДПО «Центр обеспечения охраны труда» в соответствии с требованиями Приказа Минтруда РФ от 16 ноября 2020 г. № 782н «Об утверждении Правил по охране труда при работе на высоте».

Категория обучающихся: работники, допускаемые к непосредственному выполнению работ на высоте, выполняемых с оформлением наряда-допуска - работники, допускаемые к работам в составе бригады или под непосредственным контролем работника, назначенного приказом работодателя (далее - работники 1 группы).

В программу курса «Безопасные методы и приемы выполнения работ на высоте для работников 1 группы» включены пояснительная записка, цель реализации программы, требования к результатам обучения, учебно-тематический план, программа курса, оценка качества освоения программы, материально-техническое оснащение учебного процесса, рекомендуемая литература.

Программа рассчитана на 24 часа. Занятия проводятся по мере набора группы в соответствии с календарным графиком. Из них 16 часов отводится на теоретическое обучение, 6 часов – на практические занятия, 2 часа – на итоговый экзамен. Количество часов, отводимое на изучение отдельных тем программы, последовательность их изучения в случае необходимости разрешается изменять при условии, что программа будет выполнена полностью по содержанию и общему количеству часов.

Форма обучения: очная, очно-заочная. Режим обучения – 8 часов в день.

Обучение проводится на русском языке.

Группа обучающихся: до 30 человек. Занятия проводятся в учебном классе, который оснащен техническими и мультимедийными средствами обучения, соответствующими СИЗ для проведения практических занятий по освоению безопасных методов и приемов выполнения работ на высоте, их осмотра до и после использования.

После изучения каждого раздела проводится контроль знаний: тестирование, контрольная работа, решение ситуационных задач.

1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель: снижение травматизма при работе на высоте путем повышения профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации.

Планируемые результаты обучения - овладение знаниями безопасных методов и приемов выполнения работ на высоте в объеме требований к работникам 1 группы по безопасности работ на высоте.

Категория слушателей: работники 1 группы по безопасности работ на высоте, допускаемые к работам на высоте в составе бригады или под непосредственным контролем работника, назначенного приказом работодателя.

Программа предназначена для первичного и периодического обучения безопасным методам и приемам выполнения работ на высоте выполняемых с оформлением наряда-допуска работников, допускаемых к работам в составе бригады или под непосредственным контролем работника, назначенного приказом работодателя (далее - работники 1 группы).

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

Настоящая программа не предназначена для первичного или периодического обучения работников безопасным методам и приемам выполнения работ с применением систем канатного доступа.

Требования Правил по охране труда при работе на высоте, утвержденных Минтруда России (Приказ Минтруда России от 16.11.2020 № 782н «Об утверждении Правил по охране труда при работе на высоте», зарегистрировано в Минюсте России 15.12.2020 N 61477), предъявляемые к работникам, выполняющим работы на высоте:

- к работе на высоте допускаются лица, достигшие возраста восемнадцати лет (п. 12);
- работники, выполняющие работы на высоте, должны иметь квалификацию, соответствующую характеру выполняемых работ. Уровень квалификации подтверждается документом о профессиональном образовании (обучении) и (или) о квалификации (п. 13).

Характеристика подготовки по программе

Теоретическое обучение проводится очно - в учебном классе ЧОУ ДПО «Центр обеспечения охраны труда» преподавательским составом центра или дистанционно с использованием персональных компьютеров и удаленного доступа.

Практическое обучение проводится на учебно-тренировочном полигоне, оснащенном соответствующими средствами индивидуальной защиты для проведения практических занятий по освоению безопасных методов и приемов выполнения работ на высоте, их осмотра до и после использования.

Оценку практической подготовки по результатам практического обучения и заключение о достигнутом уровне квалификации представляют руководители практических работ.

По результатам прохождения обучения по программе проводится итоговая аттестация в форме итогового экзамена. К сдаче экзамена допускаются слушатели, прошедшие полный курс теоретического и практического обучения. Итоговый экзамен включает в себя практические задания и (или) проверку теоретических знаний.

Проведение итоговой аттестации по теоретической части экзамена осуществляется очно - специально созданной комиссией под председательством представителя заказчика или преподавателя, являющегося членом аттестационной комиссии по безопасным методам и приемам выполнения работ на высоте.

Слушателям, успешно завершившим полный курс теоретического и практического обучения, сдавшим итоговый экзамен, выдается Удостоверение об обучении и проверке знаний.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практич. занятия
1.	Методы и средства предупреждения несчастных случаев и профессиональных заболеваний	1	1	-
1.1.	Причины профессионального травматизма	0,5	0,5	-
1.2.	Виды и классификация несчастных случаев	0,5	0,5	-
2.	Требования к работникам при работе на высоте	2	2	-
2.1.	Требования к работникам при работе на высоте. Условия и порядок допуска работников к работам на высоте	1	1	-
2.2.	Обучение безопасным методам и приемам выполнения работ на высоте. Практическое обучение. Стажировка работников	1	1	-
3.	Требования норм, правил, стандартов и регламентов по охране труда и безопасности работ на высоте	2	2	
3.1	План производства работ и технологические карты на производство работ на высоте	1	1	
3.2	Назначение ответственных лиц. Перечень работ на высоте, выполняемых с оформлением наряда-допуска. Проведение и оформление инструктажа работников	1	1	
4.	Применение систем обеспечения безопасности работ на высоте. Требования Правил к системам обеспечения безопасности работ на высоте	5	5	-
4.1.	Требования Правил к средствам индивидуальной и коллективной защиты от падения с высоты	1	1	-
4.2.	Ограждения и знаки безопасности	1	1	-
4.3.	Выбор СИЗ от падения с высоты в зависимости от выполняемых работ. Сроки использования СИЗ	1	1	-
4.4.	Осмотр СИЗ до и после использования	1	1	-
4.5.	Применение СИЗ	1	1	-
5.	Безопасные приемы и методы при производстве специальных работ на высоте	3	3	-
5.1.	Перемещение по конструкциям и высотным объектам	1	1	-
5.2.	Монтаж и демонтаж конструкций на высоте	1	1	-
5.3.	Производство строительных работ. Работы в ограниченном пространстве	1	1	-
6	Основы техники спасения и эвакуации	3	3	-
6.1.	Организация спасательных мероприятий и безопасной транспортировки пострадавшего	2	2	-
6.2.	Оказание первой помощи при падении с высоты	1	1	-
7	Практическое обучение	6	-	6
8	Итоговая аттестация (экзамен)	2	-	-
	ИТОГО	24	16	6

4. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ И ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ

РАЗДЕЛ 1.

Методы и средства предупреждения несчастных случаев и профессиональных заболеваний (1 час)

Тема 1.1. Причины профессионального травматизма. Основные опасные производственные факторы при работе на высоте. Вредные производственные факторы. Оценки уровня профессионального риска при работе на высоте.

Тема 1.2. Виды и классификация несчастных случаев. Порядок передачи информации о произошедших несчастных случаях. Причины профессиональных заболеваний и их классификация. Методы и средства предупреждения несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

РАЗДЕЛ 2.

Требования к работникам при работе на высоте (2 часа)

Тема 2.1. Требования к работникам при работе на высоте. Условия и порядок допуска работников к работам на высоте. Требования к работникам, допускаемым к работам на высоте впервые.

Тема 2.2. Порядок обучения безопасным методам и приемам выполнения работ на высоте. Применение инструкций по охране труда при проведении работ на высоте. Практическое обучение. Стажировка работников.

РАЗДЕЛ 3.

Требования норм, правил, стандартов и регламентов по охране труда и безопасности работ на высоте (2 часа)

Тема 3.1. Обязательные организационные и технические мероприятия, обеспечивающие безопасность работников при выполнении работ на высоте до начала их выполнения. Виды, особенности проведения и регистрация инструктажей. План производства работ и технологические карты на производство работ на высоте. Порядок разработки плана производства работ на высоте. Организация безопасного проведения работ.

Тема 3.2. Назначение ответственных лиц. Перечень работ на высоте, выполняемых с оформлением наряда-допуска. Комплекс мероприятий, предусмотренных нарядом-допуском. Проведение и оформление инструктажа работников перед началом работ.

РАЗДЕЛ 4.

Применение систем обеспечения безопасности работ на высоте. Требования Правил к системам обеспечения безопасности работ на высоте (5 часов)

Тема 4.1. Системы обеспечения безопасности работ на высоте: область применения, назначение и виды. Требования Правил к системам обеспечения безопасности работ на высоте. Требования Правил к средствам индивидуальной и коллективной защиты от падения с высоты.

Тема 4.2. Ограждения и знаки безопасности.

Тема 4.3 Сроки использования СИЗ. Порядок обеспечения работников средствами защиты.

Тема 4.4 Осмотр СИЗ до и после использования. Осмотр анкерных устройств. Осмотр привязей. Осмотр соединителей. Осмотр амортизаторов. Осмотр стропов и канатов. Осмотр средств защиты от падения втягивающего типа. Осмотр устройств, перемещаемых по вертикальным гибким и жестким анкерным линиям. Осмотр горизонтальных анкерных линий. Осмотр триподов. Осмотр лазов.

Тема 4.5. Навыки применения СИЗ.

РАЗДЕЛ 5.

Безопасные приемы и методы при производстве специальных работ на высоте (3 часа)

Тема 5.1. Перемещение по конструкциям и высотным объектам. Работы на антенно-мачтовых сооружениях.

Обеспечение безопасности работников при перемещении по конструкциям и высотным объектам. Анкерные устройства. Жесткие и гибкие анкерные линии. Требования безопасности при перемещении с использованием жестких и гибких анкерных линий.

Системы канатного доступа. Выполнение работ с использованием систем канатного доступа на высоте. Требования к работникам, использующим системы канатного доступа для достижения рабочего места на высоте. Особенности выполнения работ на антенно-мачтовых сооружениях.

Тема 5.2. Монтаж и демонтаж конструкций на высоте. Выполнение кровельных и других работ на крышах зданий. Выполнение работ на дымовых трубах.

Тема 5.3. Производство строительных работ. Работы в ограниченном пространстве.

Обеспечение безопасности работ при производстве бетонных работ (установке арматуры, закладных деталей, опалубки, заливке бетона, разборке опалубки и других работах, выполняемых при возведении монолитных железобетонных конструкций на высоте).

Обеспечение безопасности работ при производстве каменных, стекольных и других строительных работ.

Виды работ на высоте в ограниченном пространстве. Опасные и вредные производственные факторы при работах на высоте в ограниченном пространстве. Обеспечение безопасности работ при работах на высоте в ограниченном пространстве.

РАЗДЕЛ 6.

Основы техники спасения и эвакуации (3 часа)

Тема 6.1. Организация спасательных мероприятий и безопасной транспортировки пострадавшего. Назначение и содержание плана эвакуации и спасения. Способы информирования работников, выполняющих работы на высоте, о возникновении аварийной ситуации. Системы спасения и эвакуации. Приемы обеспечения безопасности работников при выполнении работ по спасению и эвакуации в соответствии с требованиями Правил.

Тема 6.2. Оказание первой помощи при падении с высоты.

РАЗДЕЛ 7.

Практическое обучение (6 часов)

Упражнения по освоению безопасных методов и приемов выполнения работ на высоте:

1. Выбор СИЗ от падения с высоты в зависимости от выполняемых работ. Выработка практических навыков осмотра СИЗ до и после использования. Выработка практических навыков применения СИЗ.

2. Использование систем безопасности для передвижения и подхода к анкерным устройствам.

3. Показ установленных анкерных устройств с объяснением области их применения, направления прикладываемых нагрузок.

3. Показ примеров объединения нескольких анкерных устройств в единое соединение с помощью анкерных петель (двух устройств с помощью петель одинаковой длины, двух устройств с помощью одной длиной петли, с помощью стропов регулируемой длины, локальная петля, компенсационная петля и т.п.) и объяснение области их применения, направления прикладываемых нагрузок.

4. Показ способов объединения анкерных точек в единое соединение без помощи петель:

а) две точки на одной высоте (параллельное объединение с помощью конца каната);

б) две разновысоких точки (область применения последовательного и параллельного соединения, применение технологической оттяжки при отказе от объединения);

5. Анализ основных ошибок при объединении анкерных устройств в единое соединение (разная длина ветвей, большой угол между ветвями, объединение разнородных анкеров, неправильное направление приложения нагрузки и т.п.).

6. Способы одевания разных видов привязей. Анализ основных ошибок: отсутствие карабина на груди, перекося при затягивании поясного ремня, неправильное положение компонентов привязи, системы для остановки падения со встроенным зажимом на груди и присоединяемым отдельно.

7. Устройство трапов и мостков на наклонных и хрупких поверхностях. Рабочие зоны при выполнении бетонных и каменных работ.

8. Перемещение с использованием жестких анкерных линий.
 9. Перемещение с использованием гибких анкерных линий.
 10. Перемещение с обеспечением непрерывности страховки.
 11. Приемы перемещения по лестницам с использованием средств защиты от падения втягивающегося типа.
 12. Перемещение по конструкции с использованием системы безопасности с фактором падения, равным нулю.
 13. Приемы перемещения по конструкциям с самостраховкой за элементы конструкции.
- Анализ основных ошибок: неправильно подобранная привязь, неправильный строп без амортизатора, одна точка опоры, У-образная самостраховка с амортизатором и без, применение стропа регулируемой длины.
14. Приемы перемещения по лестницам с независимой страховкой.
 15. Использование систем удерживания.
 16. Учет провиса гибкой анкерной линии при подборе длины удерживающего стропа.
 17. Организация спасательных мероприятий и безопасной транспортировки пострадавшего.
 18. Оказание первой помощи при падении с высоты.

РАЗДЕЛ 8.

Итоговый контроль (2 часа)

Итоговый контроль состоит из практического и теоретического экзамена. Возможные варианты проведения теоретического экзамена:

- 1) экзаменуемым выдаются экзаменационные билеты с вопросами, на которые они должны ответить;
- 2) тестирование.

5. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБУЧЕНИЯ «Безопасные методы и приемы выполнения работ на высоте (для работников 1 группы)»

Примерные вопросы для проверки знаний

1. В каком случае работник может работать в течение двух смен подряд?
2. Какой вид дисциплинарного взыскания не предусматривается Трудовым кодексом Российской Федерации?
3. Что из перечисленного не относится к обязанностям работодателя по обеспечению безопасных условий и охраны труда?
4. В течение какого срока проводится расследование несчастного случая, в результате которого один или несколько пострадавших получили тяжелые повреждения здоровья?
5. Кем проводится дополнительное расследование несчастного случая при поступлении заявления пострадавшего о несогласии с выводами комиссии по расследованию?
6. При какой высоте защитных ограждений рабочих площадок при условии перепадов по высоте 1,8 м выполняемые работы будут считаться работами на высоте?
7. Какой осмотр на предмет соответствия Правилам по охране труда при работе на высоте необходимо провести до начала выполнения работ по наряду-допуску для выявления риска, связанного с возможным падением работника?
8. Какая минимальная продолжительность стажировки должна устанавливаться работодателем (уполномоченным им лицом) по окончании обучения безопасным методам и приемам выполнения работ на высоте?
9. С какой инструкцией должен быть ознакомлен работник, приступающий к выполнению работы по наряду-допуску?
10. С какой периодичностью должно проводиться обучение работников 1 группы безопасным методам и приемам выполнения работ на высоте?
11. Какие технико-технологические мероприятия должен организовать работодатель до начала выполнения работ на высоте?
12. Какие организационные мероприятия должен организовать работодатель до начала выполнения работ на высоте?
13. В каких случаях допускается выполнение работ на высоте при грозе или тумане, исключающем видимость в пределах фронта работ?
14. В каких исключительных случаях работы на высоте могут быть начаты без оформления наряда-допуска, но под руководством работников, назначаемых работодателем ответственными за безопасную организацию и проведение работ на высоте?
15. Какой пункт не нужно указывать в наряде-допуске на производство работ на высоте?
16. Что до начала выполнения работ на высоте должен организовать работодатель в соответствии с утвержденным им положением СУОТ проведение технико- технологических и организационных мероприятий?
17. Что из перечисленного определяется и указывается в Плане производства работ на высоте?
18. Сколько экземпляров наряда-допуска должны выдать лица, выдающие наряд-допуск, ответственному руководителю работ (при назначении) или производителю работ с записью в журнале учета работ по наряду-допуску?
19. С какой документацией, прилагаемой к наряду-допуску, должны ознакомить лица, выдающие наряд-допуск, ответственного руководителя работ?
20. Кем проводится осмотр рабочего места до начала выполнения работ на высоте по наряду-допуску для выявления риска, связанного с возможным падением работника?

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ОБУЧЕНИЯ
«Безопасные методы и приемы выполнения работ на высоте
(для работников 1 группы)»

Категория слушателей	Календарный месяц, в котором проводится обучение	Срок проведения обучения по программе
Квалифицированные рабочие: работники, допускаемые к работам в составе бригады или под непосредственным контролем работника, назначенного приказом работодателя (работники, допускаемые к работам на высоте впервые)	по мере комплектования группы	24 часа в течение 3 дней

7. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Учебный класс ЧОУ ДПО «Центр обеспечения охраны труда»	Лекции, итоговая аттестация (экзамен)	- магнитно-маркерная доска - компьютер, - мультимедийный проектор, - экран, - посадочные места для обучающихся, - аптечка по оказанию первой помощи работникам
Учебно-тренировочный полигон для практических занятий	Практические занятия	Средства индивидуальной защиты для выполнения работ на высоте, их осмотра до и после использования

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

8.1 Нормативные документы

1. Закон «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. 25.04.2026 г.);
2. Трудовой Кодекс РФ от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ (в ред. 29.12.2025 г.)
3. Приказ Минтруда России от 16.11.2020 № 782н «Об утверждении Правил по охране труда при работе на высоте»;
4. Приказ Минтруда РФ от 29.10.2021 № 766н «Об утверждении Правил обеспечения работников средствами индивидуальной защиты и смывающими средствами» (зарегистрировано в Минюсте России 29 декабря 2021 г. № 66670).
5. ТРТС 019/2011. Технический регламент Таможенного союза. О безопасности средств индивидуальной защиты.
6. ГОСТ Р ЕН 353-1-2008 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Средства защиты ползункового типа на жесткой анкерной линии.
7. ГОСТ Р ЕН 353-2-2007 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Средства защиты от падения ползункового типа с гибкой анкерной линией.
8. ГОСТ Р ЕН 355-2008 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Амортизаторы.
9. ГОСТ Р ЕН 358-2008 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Привязи для удержания и позиционирования на рабочем месте и стропы для рабочего позиционирования.
10. ГОСТ Р ЕН 360-2008 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Средства защиты от падения втягивающего типа.
11. ГОСТ Р ЕН 361-2008 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Страховочные привязи.
12. ГОСТ Р ЕН 362-2008 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Соединительные элементы.
13. ГОСТ Р ЕН 363-2007 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Страховочные системы. Общие технические требования.
14. ГОСТ Р ЕН 813-2008 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Привязи для положения сидя.
15. ГОСТ Р ЕН 1496-2012 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Спасательные подъемные устройства. Общие технические требования. Методы испытаний.
16. ГОСТ Р ЕН 1497-2012 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Спасательные привязи. Общие технические требования. Методы испытаний.
17. ГОСТ Р ЕН 1498-2012 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Спасательные петли. Общие технические требования. Методы испытаний.

18. ГОСТ Р ЕН 795/A1-2012 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Анкерные устройства. Общие технические требования. Методы испытаний.

19. ГОСТ Р ЕН 1891-2012 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Канаты с сердечником низкого растяжения. Общие технические требования. Методы испытаний.

20. ГОСТ Р ЕН 12841-2012 ССБТ. СИЗ от падения с высоты. Системы канатного доступа. Устройства позиционирования на канатах. Общие технические требования. Методы испытаний.

8.2 Перечень наглядных пособий

1. Плакаты: «Безопасность работ на высоте»;
2. Учебный фильм «Горизонтальные работы на высоте»;
3. Учебный фильм «Работы на высоте»;
4. Учебный фильм «Как правильно выполнять работы на высоте»;
5. Учебный фильм «Основы безопасности при проведении работ на высоте»;
6. Учебный фильм «Высота. Средства индивидуальной защиты» (см. на диске);
7. Учебный фильм «Оказание первой помощи»;
8. Учебный фильм «Горизонтальная анкерная линия с минимальным количеством снаряжения».

8.3 Электронные ресурсы

1. Охрана труда в России. Форма доступа: www.tehdoc.ru
2. Контур.норматив. Форма доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=379253>
3. Trudohrana.ru. Форма доступа: <https://www.trudohrana.ru/article/103103-qqq-16-m10-31-10-2016-obuchenie-rabote-na-vysote>