

**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 3 группы»**

г. Гатчина

2026

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Цель реализации программы	4
2. Требования к результатам обучения	4
3. Учебно-тематический план	7
4. Программа обучения и проверки знаний	8
5. Итоговая аттестация по программе обучения	10
6. Календарный учебный график обучения	12
7. Материально-техническое оснащение учебного процесса	13
8. Информационное обеспечение обучения	14

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 работников, относящихся к 3 группе по безопасности работ на высоте:

а) работники, назначаемые работодателем ответственными за организацию и безопасное проведение работ на высоте, в том числе выполняемых с оформлением наряда-допуска;

б) ответственные за составление плана мероприятий по эвакуации и спасению работников при возникновении аварийной ситуации и при проведении спасательных работ;

в) работники, проводящие обслуживание и периодический осмотр средств индивидуальной защиты (далее - СИЗ);

г) работники, выдающие наряды-допуски;

д) ответственные руководители работ на высоте, выполняемых с оформлением наряда-допуска;

е) должностные лица, в полномочия которых входит утверждение плана производства работ на высоте и/или технологических карт на производство работ на высоте;

ж) специалисты, проводящие обучение работам на высоте,

з) члены экзаменационных комиссий работодателей и организаций, проводящих обучение безопасным методам и приемам выполнения работ на высоте.

В программу курса «Безопасные методы и приемы выполнения работ на высоте для работников 3 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.

- изучение слушателями основ организации безопасного выполнения работ на высоте, требований к рабочему месту и средствам индивидуальной защиты от падений с высоты, приемов первой помощи пострадавшим;

- навыки разработки технической документации для организации безопасного проведения работ;

- освоение практических навыков работы на высоте, в закрытых и стесненных условиях, формирование навыков перемещения по строительной площадке, приемов оказания первой помощи пострадавшим.

Категория слушателей: работники 3 группы по безопасности работ на высоте - работники, назначаемые работодателем ответственными за организацию и безопасное проведение работ на высоте, в том числе выполняемых с оформлением наряда-допуска; ответственные за составление плана мероприятий по эвакуации и спасению работников при возникновении аварийной ситуации и при проведении спасательных работ; работники, проводящие обслуживание и периодический осмотр средств индивидуальной защиты (далее - СИЗ); работники, выдающие наряды-допуски; ответственные руководители работ на высоте, выполняемых с оформлением наряда-допуска; должностные лица, в полномочия которых входит утверждение плана производства работ на высоте и/или технологических карт на производство работ на высоте; специалисты, проводящие обучение работам на высоте, члены экзаменационных комиссий работодателей и организаций, проводящих обучение безопасным методам и приемам выполнения работ на высоте.

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 Минтрудом России (Приказ Минтруда России от 16.11.2020 N 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:

- старше 21 года (п. 21);

- опыт выполнения работ на высоте более 2-х лет (п.21);

- 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	2	2	-
1.1.	Причины профессионального травматизма. Виды и классификация несчастных случаев	1	1	-
1.2.	Порядок расследования и оформления несчастных случаев и профессиональных заболеваний	1	1	-
2.	Требования норм, правил, стандартов и регламентов по охране труда и безопасности работ на высоте.	4	4	-
2.1.	Характеристика рисков, связанных с возможным падением работника с высоты. Основы управления рисками	1	1	-
2.2.	План производства работ и технологические карты на производство работ на высоте	2	2	-
2.3.	Требования к работникам при работе на высоте. Назначение ответственных лиц. Комплекс мероприятий, предусмотренных нарядом-допуском. Проведение и оформление инструктажа работников	1	1	-
3.	Организация и содержание рабочих мест	6	6	-
3.1.	Осмотр рабочего места. Организация и содержание рабочих мест. Применение систем обеспечения безопасности работ на высоте, средств коллективной защиты, ограждений, знаков безопасности	1	1	-
3.3.	Выбор СИЗ от падения с высоты в зависимости от выполняемых работ. Сроки использования СИЗ	1	1	-
3.4.	Правила и требования пользования, применения, эксплуатации, выдачи, ухода, хранения, осмотра, испытаний, браковки и сертификации средств защиты	2	2	-
3.5.	Выработка практических навыков применения СИЗ.	1	1	-
4.	Основы техники спасения и эвакуации	4	4	-
4.1.	Разработка плана мероприятий по эвакуации и спасению работников при возникновении аварийной ситуации и при проведении спасательных работ. Организация спасательных мероприятий и безопасной транспортировки пострадавшего	2	2	-
4.2.	Методика обучения обучению работам на высоте и приемам оказания первой помощи	2	2	-
5	Практическое обучение	6	-	6
6	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 (2 часа)

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

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 норм, правил, стандартов и регламентов по охране труда и безопасности работ на высоте (4 часа)

Тема 2.1 Характеристика рисков, связанных с возможным падением работника с высоты. Оценки уровня профессионального риска при работе на высоте. Основы управления рисками.

Тема 2.2. План производства работ и технологические карты на производство работ на высоте. Назначение и содержание плана производства работ на высоте. Порядок его разработки и утверждения. Перечень технико-технологических мероприятий обеспечения безопасности работ на высоте.. Технологические карты на производство работ на высоте.

Тема 2.3. Требования к работникам при работе на высоте. Условия и порядок допуска работников к работам на высоте. Порядок обучения безопасным методам и приемам выполнения работ на высоте. Применение инструкций по охране труда при проведении работ на высоте. Практическое обучение. Стажировка работников.

Назначение ответственных лиц. Комплекс мероприятий, предусмотренных нарядом-допуском. Перечень работ на высоте, выполняемых с оформлением наряда-допуска. Организация работ на высоте с оформлением наряда-допуска. Порядок назначения лиц, ответственных за выдачу наряда-допуска, ответственного руководителя работ, ответственного исполнителя работ. Проведение и оформление инструктажа работников перед началом работ.

РАЗДЕЛ 3.

Организация и содержание рабочих мест (6 часов)

Тема 3.1. Осмотр рабочего места. Осмотр анкерный 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. Требования по организации рабочих мест с применением технических средств безопасности и первичных средств пожаротушения.

Тема 3.2. Средства коллективной защиты, ограждения, знаки безопасности. Условия труда на рабочем месте. 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 3.3. Выбор СИЗ от падения с высоты в зависимости от выполняемых работ. Сроки использования СИЗ.

Тема 3.4. Правила и требования пользования, применения, эксплуатации, выдачи, ухода, хранения, осмотра, испытаний, браковки и сертификации средств защиты. Порядок обеспечения работников средствами защиты. Осмотр СИЗ до и после использования.

Тема 3.5. Выработка практических навыков применения СИЗ.

РАЗДЕЛ 4.

Основы техники спасения и эвакуации (4 часа)

Тема 4.1. 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. Методы и приемы обеспечения безопасности работников при выполнении работ по спасению и эвакуации в соответствии с требованиями Правил. Разработка плана мероприятий по эвакуации и спасению работников при возникновении аварийной ситуации и при проведении спасательных работ. Организация спасательных мероприятий и безопасной транспортировки пострадавшего.

Тема 4.2 Методика обучения обучению работам на высоте и приемам оказания первой помощи. Оказание первой помощи пострадавшим в результате аварий и несчастных случаев на производстве и при необходимости вызов скорой медицинской помощи (или оказание первой помощи при наличии у работодателя здравпункта).

РАЗДЕЛ 6.

Практическое обучение (6 часов)

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

1. Использование систем безопасности для передвижения и подхода к анкерным устройствам. Способы 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 прилагаемых нагрузок. Способы объединения анкерных точек в единое соединение без помощи петель:

2. 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.

3. Перемещение с использованием жестких анкерных линий. Перемещение с использованием гибких анкерных линий. Перемещение с обеспечением непрерывности страховки. Приемы перемещения по лестницам с использованием средств защиты от падения втягивающегося типа. Перемещение по конструкции с использованием системы безопасности с фактором падения, равным нулю. Приемы перемещения по конструкциям с самостраховкой за элементы конструкции. Приемы перемещения по лестницам с независимой страховкой. Использование систем удерживания. Учет провиса гибкой анкерной линии при подборе длины удерживающего стропа.

4. Выбор СИЗ от падения с высоты в зависимости от выполняемых работ. Сроки использования СИЗ. Правила и требования пользования, применения, эксплуатации, выдачи, ухода, хранения, осмотра, испытаний, браковки и сертификации средств защиты. Проведение инспекции СИЗ.

5. Практические навыки безопасного проведения работ, разработка плана производства работ; оформление наряда-допуска, осуществление надзора за членами бригады.

6. Разработка плана мероприятий по эвакуации и спасению работников при возникновении аварийной ситуации и при проведении спасательных работ. Организация спасательных мероприятий и безопасной транспортировки пострадавшего.

7. Методика обучения персонала безопасным методам и приемам выполнения работ, практическим приемам оказания первой помощи.

РАЗДЕЛ 7.

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 3 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 3 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?
21. Как называется характеристика высоты возможного падения работника, определяемая отношением значения высоты падения работника до начала срабатывания амортизатора к суммарной длине соединительных элементов страховочной системы?

22. Какие средства защиты от падения должны использоваться в качестве системы безопасности в случае, если указанный на стропе запас высоты недостаточен для обеспечения безопасности работника?

23. Кто оценивает значимость дефектов СИЗ от падения с высоты?

24. Как часто должны подвергаться полному осмотру СИЗ от падения с высоты?

25. Укажите этапы проверки СИЗ от падения с высоты?

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ОБУЧЕНИЯ
«Безопасные методы и приемы выполнения работ на высоте
(для работников 3 группы)»

Категория слушателей	Календарный месяц, в котором проводится обучение	Срок проведения обучения по программе
а) работники, назначаемые работодателем ответственными за организацию и безопасное проведение работ на высоте, в том числе выполняемых с оформлением наряда-допуска; б) ответственные за составление плана мероприятий по эвакуации и спасению работников при возникновении аварийной ситуации и при проведении спасательных работ; в) работники, проводящие обслуживание и периодический осмотр средств индивидуальной защиты (далее - СИЗ); г) работники, выдающие наряды-допуски; д) ответственные руководители работ на высоте, выполняемых с оформлением наряда-допуска; е) должностные лица, в полномочия которых входит утверждение плана производства работ на высоте и/или технологических карт на производство работ на высоте; ж) специалисты, проводящие обучение работам на высоте, з) члены экзаменационных комиссий работодателей и организаций, проводящих обучение безопасным методам и приемам выполнения работ на высоте.	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>