

## История

Концепция тренинга РУБИКОН была разработана в 2007 году и была ориентирована, прежде всего, на журналистов ФГУП «ВГТРК», выезжающих по заданию редакции в «горячие» точки. Постепенное совершенствование учебной программы позволило тренингу стать востребованным не только у представителей СМИ, но и у коллективов из самых разных профессиональных сфер - экономической, юридической и охранительной, творческой и т.д.

## Базовые цели

- **Обучение выживанию в экстремальных ситуациях различного характера**
- **Формирование индивидуальной устойчивости к стрессу**
- **Содействие личностному развитию**
- **Сплочение группы (*командообразование*)**

## Эффективность

1. В основе учебных программ тренинга РУБИКОН лежат методики подготовки л/с спецназа ГРУ ГШ, ГСН «Вымпел», 9-го управления КГБ СССР, ФСО и ЦСН ФСБ РФ, а также закономерности современной теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
2. Индивидуальный подход к обучаемым, совокупность изучаемой теоретической информации, разноплановой двигательной активности, дозированного психофизического напряжения в практических занятиях, а также воздействие психологических практикумов обеспечивают реализацию заявляемых целей.
3. Тренинг РУБИКОН проводится коллективом, в составе которого ветераны и действующие сотрудники спецподразделений Вооруженных сил России, ФСБ РФ, МВД РФ, а также профессиональные врачи, психологи и спасатели МЧС РФ.

## Потенциальные клиенты

Основная целевая аудитория тренинга - коллективы, участники которых желают нейтрализовать повседневный рабочий стресс, восстановить силы и укрепить здоровье, повысить степень собственной безопасности, самооценку, конкурентоспособность, а также совершенствовать эффективность командной работы.

## Формат

1. Параметры тренинга (*продолжительность и место проведения, содержание и уровень сложности занятий и т.п.*) определяются на основе индивидуального подхода с учетом пожеланий и подготовленности группы обучаемых.
2. Средняя продолжительность тренинга составляет от двух до семи суток (*как правило, мероприятие проводится в выходные или праздничные дни*).
3. Оптимальный численный состав группы обучаемых 10-20 человек.
4. Места проведения тренинга – специализированные полигоны, пансионаты, кемпинги и т.п., расположенные в экологически чистых районах Московской области.
5. Программа тренинга представляет собой обоснованную последовательность теоретических и практических занятий различной направленности и степени сложности.

## Предлагаемая тематика занятий

1. **Выживание в природной среде** (*изготовление укрытий; разведение костров; добывание воды и пищи; работа с веревкой; основы топографии; преодоление водных преград; изготовление плавательных средств из подручных материалов и т.п.*)

2. **Специальная двигательная подготовка** (*преодоление препятствий; способы эвакуации раненого; перемещение на поле боя; элементы прикладной самозащиты; метание ножей и т.п.*)
3. **Огневая подготовка** (*правила безопасного обращения с оружием, его сбережения и ухода за ним; общие правила подготовки оружия к использованию и основные способы его переноски; элементы теории выстрела; изготровки к стрельбе: лежа, лежа из-за укрытия, с колена, с колена из-за укрытия, стоя, стоя из-за укрытия; основы инстинктивной скоростной стрельбы; история и основы снайпинга; практическая стрельба из спортивного, пневматического, травматического, охотничьего, служебного оружия*)
4. **Специальная тактическая подготовка** (*теоретические основы тактической подготовки; тактический страйкбол; тактический пейнтбол*)
5. **Антитеррористическая подготовка** (*теоретические основы антитеррористической подготовки; массовые беспорядки, захват заложников, морское пиратство, бытовой терроризм и т.п.; тактика поведения в случае захвата в качестве заложника; угроза теракта с использованием взрывчатых веществ*)
6. **Медицинская подготовка** (*основы оказания первой помощи; травмы, ранения, отравление, утопление, ожоги и т.п.; перевязки и транспортировка пострадавших*)
7. **Полоса препятствий** (*преодоление комбинированной полосы препятствий индивидуально и в составе подгрупп в соревновательном режиме*)
8. **Действия в чрезвычайных ситуациях** (*пожар; спасение горящего человека; аварии на автомобильном, воздушном, водном и железнодорожном транспорте; обрушение зданий, методика и правила разбора завалов; нападение животных; радиационная и химическая авария; природные катаклизмы; международные сигналы бедствия*)
9. **Элементы воздушно-десантной подготовки** (*ознакомление с парашютно-десантной техникой; предпрыжковая тренировка; ознакомительный прыжок с парашютом*)
10. **Веревочный курс** (*«наземные» командообразующие упражнения; «высотные» индивидуальные и групповые упражнения*)
11. **Организация индивидуальных тренировок** (*методические принципы занятий физическими упражнениями; обучение двигательным действиям; общая характеристика физических способностей и методика их развития; восстановление организма после напряженных психофизических нагрузок*)
12. **Психологические практикумы** (*профильное тестирование; приемы саморегуляции; тематические тренинги*)

## **Стоимость**

Итоговая стоимость тренинга определяется в индивидуальном порядке и зависит от ряда факторов: количественный состав группы, уровень подготовленности обучаемых, содержание программы, место (*места*) проведения тренинга и т.п.