Програма проведення заходу БПР
«Мультитейпінг. Кінезіотейпування в терапії ОРА
та корекції фігури»

Вид заходу: тренінг з оволодіння практичними навичками
Тема заходу: «Мультитейпінг. Кінезіотейпування в терапії ОРА та корекції фігури»
Дата (и) проведення: 24 жовтня – 25 жовтня 2026 року
Точна адреса проведення (детально): м. Київ, вул. Євгена Сверстюка, 23, зона адміністраторів.
ПІБ та номер телефону контактної особи, яка відповідає за реєстрацію заходу та подання результатів проведення: Малишко Олена Миколаївна, (096) 234-01-42.
ПІБ та номер телефону контактної особи, яка відповідає за проведення (є на місці проведення): Мозгова Оксана Володимирівна, (098) 633-95-59.
Кількість астрономічних годин: 12
Кількість академічних годин: 16

24 жовтня 2026 р.

№ з/п	Час початку, погодинний виклад змісту заходу, час завершення		ПІБ тренера
1.	9^{45}-10^{00}	Реєстрація учасників заходу	**Мозгова Оксана Володимирівна,** керівник Школи масажу, методист-викладач Закладу професійної освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс», оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного центру Академії «Партнер Плюс»
2.	10^{00}-10^{10}	**1. Вступ.** Привітання, знайомство, висловлювання очікувань учасників. Представлення програми тренінгу, **початок заходу**	**Мозгова Оксана Володимирівна,** керівник Школи масажу, методист-викладач Закладу професійної освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс», оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного центру Академії «Партнер Плюс»
3.	10^{10}-13^{00}	**2. Теоретичний блок:** Історія методу. Поняття кінезіотейпування. Анатомо-фізіологічні особливості будови м'язів. Типи контрактильності. Фасція. Механізм впливу. Особливості та правила накладання тейпів. Види аплікацій. Різновиди тейпів – крос-тейпи, динамічні, класичні. Покази. Протипоказання. Хронічні патології хребта: остеохондроз, екструзії. Поняття, визначення, фактори утворення, симптоми. Міозит. Міогілоз. Міофіброз.	**Мозгова Оксана Володимирівна,** керівник Школи масажу, методист-викладач Закладу професійної освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс», оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного центру Академії «Партнер Плюс»

№ з/п	Час початку, погодинний виклад змісту заходу, час завершення		ПІБ тренера
		Міжреберна невралгія. Лекція-презентація	
4.	13^{00}-13^{15}	Перерва	
5.	13^{15}-15^{40}	**3. Практина частина:** 1. Практичне знайомство з тейпуванням в естетиці тіла: · міостимулююче; · корегуюче; · лімфодренуюче; · ліфтингове 2. Опрацювання методів тейпування в післяпологовий період. Корекція патологій та деформацій: · Діастазу (розходження білої смужки живота) · Фартушного живота, рубців та внутрішніх спайок (наслідки кесаревого розтину) · Гравітаційного птозу в області живота та стегон 3. Практичне знайомство з антицелюлітними корегуючими аплікаціями за фенотипом фігури та локалізацією жирових відкладень · Фенотип «яблуко». Ліквідація абдомінального ожиріння. · Фенотип «груша». Корегуючі аплікації зони голіфе, бічної фаланги · Фенотип «банан» (лімфоїдний), ліквідація застійних явищ, стимуляція лімфообігу**.** 4. Дорсопатії (біль в спині). Терапія болю методом тейпування 5. Цервікалгія (біль в шийному відділі хребта) · Міозит. Купування ТТ (тригерних точок) · Хронічні патології хребта: екструзії, спондилоартрози, спондилолістез, гіпертонус. Декомпенсаційні аплікації · «Холка», офісна спина. Фіксуюча лімфодренуюча аплікація · Біль між лопатками (двобічна, однобічна). Купування ТТ (тригерних точок) 3. Торакалгія (біль у грудному відділі) · Біль за грудиною, утруднене дихання. Декомпенсаторна аплікація · Міжреберна невралгія. Ліквідація болю. Корекція реберного	**Мозгова Оксана Володимирівна,** керівник Школи масажу, методист-викладач Закладу професійної освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс», оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного центру Академії «Партнер Плюс»

№ з/п	Час початку, погодинний виклад змісту заходу, час завершення		ПІБ тренера
		вип'ячування 5. Люмбалгія (біль у попереку) · Міжхребцева грижа та екструзії у поперековому відділі. Декомпенсаторна аплікація · Радикулопатія, асиметрія тазу, нижній перехресний синдром. Корегуючий корсет · Люмбалгія. Комплексна аплікація Демонстрація технік лектором	
6.	15^{40}-16^{00}	**4. Обговорення і рефлексія** з визначенням успіхів та досягнень кожного з учасників; підбиття підсумків роботи. **Завершення першого дня заходу**	**Мозгова Оксана Володимирівна,** керівник Школи масажу, методист-викладач Закладу професійної освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс», оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного центру Академії «Партнер Плюс»

25 жовтня 2026 р.

№ з/п	Час	Тема	Інструктор, посада
1.	10^{00}-10^{10}	**1. Вступ.** Привітання, представлення програми другого дня тренінгу.	
2.	10^{10}-13^{00}	**2. Теоретичний блок:** Захворювання та патології ОРА з порушенням постави. Фактори та прояви. Сколіоз. Види сколіозу. Кругла та плоска спина. Варус. Вальгус. Захворювання та патології верхніх та нижніх кінцівок. Визначення, фактори виникнення та загальна симптоматика: тенденопатій; • артрозів; • бурситу; • періартритів. Лекція-презентація. Відеоролик	**Мозгова Оксана Володимирівна,** керівник Школи масажу, методист-викладач Закладу професійної освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс», оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного центру Академії «Партнер Плюс»
3.	13^{00}-13^{15}	Перерва	
4.	13^{15}-15^{30}	**3. Практична частина:** Практичне знайомство із захворюваннями та **патологіями ОРА з порушенням постави.** Корекція та терапія методом тейпування 1. Сколіоз. Терапія шляхом комплексних аплікацій з урахуванням ступеня сколіозу та локалізації 2. Патології осанки. Технологія виконання комплексної корекції методом тейпування · Кругла спина. Сутулість	**Мозгова Оксана Володимирівна,** керівник Школи масажу, методист-викладач Закладу професійної освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс», оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного центру Академії «Партнер Плюс»

№ з/п	Час	Тема	Інструктор, посада
		· Кругло-увігнута. «Шахматний кінь» · Плоска спина. Дистрофія м'язів 3. Патології нижніх кінцівок: корекція методом тейпування · Варус · Вальгус · Плоскостопість Практичне знайомство із захворюваннями та **патологіями верхніх та нижніх кінцівок.** Корекція та терапія методом тейпування Тендинопатія стопи. Технологія виконання комплексної корекції методом тейпування. 1. Артроз колінного суглоба. Декомпенсаторна аплікація 2. Біль в коліні (Кіста Бейкера). Фіксуюча аплікація. 3. Подагра. Технологія виконання комплексної корекції методом тейпування 4. Коксартроз кульшового суглоба. Профілактична, знеболююча, декомпенсаторна аплікація 5. Тунельний синдром (Синдром Карпального каналу). Декомпенсаторна аплікація 6. Ревматоїдний артрит. Дренуюча аплікація 7. Травматичний Бурсит та епікондиліт ліктьового суглоба. Дренуючі та декомпенсаторні аплікації 8. Переартрит плечового суглоба. Імпінджмент синдром (здавлене плече). Технологія виконання корекції методом тейпування Опрацювання учасниками продемонстрованих технік.	
5.	15^{30}-16^{00}	Проходження фінального тесту. **Завершення заходу**	**Мозгова Оксана Володимирівна,** керівник Школи масажу, методист-викладач Закладу професійної освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс», оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного центру Академії «Партнер Плюс»