Програма проведення заходу БПР
«Анатомічні потяги. Міофасціальний реліз
(техніками ПІР та Reeducation)»

Вид заходу: тренінг з оволодіння практичними навичками.
Тема заходу: «Анатомічні потяги. Міофасціальний реліз (техніками ПІР та Reeducation)».
Дата (и) проведення: 23 листопада – 25 листопада 2026 року.
Точна адреса проведення (детально): м. Київ, вул. Грушецька, 9А, 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): Чернова Юліана Юріївна, тел.: (067) 812-21-21.
Кількість астрономічних годин: 14
Кількість навчальних (академічних) годин: 18

23 листопада 2026 р.

№ з/п	**Час початку, погодинний виклад змісту заходу, час завершення**		**ПІБ тренера**
1.	9^{45}-10^{00}	Реєстрація учасників заходу	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».
2.	10^{00}-10^{10}	**1. Вступ.** Привітання, знайомство, висловлювання очікувань учасників. Представлення програми тренінгу, **початок заходу**	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».
3.	10^{10}-11^{40}	**2. Теоретичний блок:** 1) Анатомо-фізіологічна будова ОРА. Типи контрактильності. Типи м'язів. 2) Основи біомеханіки. Кінематичні ланцюги та ступені свободи. 3) Фасція. Фасціальне полотно, будова та функції. 4) Постурологія (метод діагностики та регулювання балансу тіла в просторі).	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».

№ з/п	Час початку, погодинний виклад змісту заходу, час завершення		ПІБ тренера
		5) Анатомічні потяги. Міофасціальні меридіани. Будова, функції, дисфункції. Лекція-презентація. Відеоролик	
4.	11^{40}-12^{00}	Перерва	
5.	12^{00}-14^{45}	**3. Практична частина:** 1) Практичне знайомство з технікою холістичного масажу (вібраційного) – палсінгу. 2) Практичне знайомство з методом діагностики м'язових зажимів та спосіб ліквідації дисфункцій Ланцюгів. Дорсопатії, цервікалгії, люмбалгії, міозит. Демонстрація технік лектором, обговорення. Опрацювання учасниками.	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».
6.	14^{45}-15^{00}	**4. Обговорення і рефлексія** з визначенням успіхів та досягнень кожного з учасників; підбиття підсумків роботи. **Завершення першого дня заходу**	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».

24 листопада 2026 р.

№ з/п	Час початку, погодинний виклад змісту заходу, час завершення		ПІБ тренера
7.	9^{45}-10^{00}	Реєстрація учасників заходу	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».
8.	10^{00}-10^{10}	**1. Вступ.** Представлення програми другого дня тренінгу.	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».

№ з/п	Час початку, погодинний виклад змісту заходу, час завершення		ПІБ тренера
9.	10^{10}-11^{40}	**2. Теоретичний блок:** 1) Теорія болю. Види та класифікація. 2) Методи мануальної корекції: техніка та особливості виконання: • палсінг; • мануальна терапія; • редукація; • артикуляція; • пресура; • ПІР. Лекція-презентація. Відеоролик	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».
10.	11^{40}-12^{00}	Перерва	
11.	12^{00}-14^{45}	**3. Практична частина:** 1) Практичне знайомство з терапією болю методом постізометричної релаксації (ПІР). Демонстрація технік лектором, обговорення. Опрацювання учасниками. 2) Практичне знайомство з терапією болю методом ПІР м'язів попереково-крижового відділу: • розгиначі тулуба; • ротатори тулуба; • елевація тазу (нахил); • згиначі тулуба. Демонстрація технік лектором, обговорення. Опрацювання учасниками.	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».
12.	14^{45}-15^{00}	**4. Обговорення і рефлексія** з визначенням успіхів та досягнень кожного з учасників; підбиття підсумків роботи. **Завершення другого дня заходу**	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».

25 листопада 2026 р.

№ з/п	Час	Тема	Інструктор, посада
1.	10^{00}-10^{10}	**1. Вступ.** Представлення програми третього дня тренінгу.	**Мозгова Оксана Володимирівна**
2.	10^{10}-11^{40}	**2. Теоретичний блок:** 1) Захворювання та патології верхніх та нижніх кінцівок 2) Біль в коліні 3) Артрози	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер

№ з/п	Час	Тема	Інструктор, посада
		4) Травматичний бурсит 5) Тенденопатії 6) Тунельний синдром Лекція-презентація.	Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».
3.	11^{40}-12^{00}	Перерва	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».
4.	12^{00}-14^{30}	**3. Практична частина:** Практичне знайомство з корекцією та терапією методом постізометричної релаксації (ПІР): • м'язів, які забезпечують рух та стабілізацію кульшових, колінних та гомілковостопних суглобів (сідничні м'язи, м'язи стегна, м'язи гомілки); • м'язів, які забезпечують рух та стабілізацію плечового, ліктьового та променево-зап'ясткового суглобів (дельтоподібний, двоголовий, триголовий і м'язи передпліччя). Демонстрація технік лектором, обговорення. Опрацювання учасниками.	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».
5.	14^{30}-14^{45}	Проходження фінального тесту.	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».
6.	14^{45}-15^{00}	**4. Обговорення і рефлексія** з визначенням успіхів та досягнень кожного з учасників; підбиття підсумків роботи. **Завершення заходу.**	**Чернова Юліана Юріївна,** керівник школи масажу та остеопатії, викладач закладу освіти ПП «АПОСІК «Партнер Плюс»; сестра медична з лікувального масажу Медичного Центру «Партнер Плюс»; оцінювач напряму забезпечення фізичного комфорту Кваліфікаційного Центру ПП «АПОСІК «Партнер Плюс».