

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института гражданской защиты

Малкин В.Ю.

« 25 » 10 2025 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Косметология»

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

«Физическая реабилитация»

Разработчик:

Старший преподаватель Курах Ю.А. Курах Ю.А.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физической реабилитации
от « 25 » 02 20 25 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой Мечетный Ю.Н. Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине «Косметология»

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

Адаптивная физическая культура (АФК) – это

А) комплекс спортивно-оздоровительных упражнений, направленный на помощь в восстановлении и адаптации к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Б) вид физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности

В) составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по установленным правилам, позволяющим участвующим в них добиться высоких результатов.

Г) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-2 (ОПК-2.1)

2. Выберите один правильный ответ

Индивидуальная программа реабилитации (ИПР) — это

А) это комплекс мероприятий, направленных на восстановление, укрепление физических, духовных сил и всестороннее развитие личности.

Б) комплекс мероприятий, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, способностей к выполнению определённых видов деятельности.

В) документ планирования учебной работы

Г) документ, в котором в хронологическом порядке перечислены входящие в Положение о спортивных соревнованиях мероприятия и виды программы (соревнования в спортивных дисциплинах).

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-2 (ОПК-2.1, ОПК-2.3)

3. Выберите один правильный ответ

Антидопинговая работа в адаптивном спорте – это

А) использование запрещённых субстанций и методов для искусственного и нечестного повышения результатов спортсмена во время выступления на соревнованиях.

Б) процесс употребления лекарственных препаратов по назначению врача или согласно инструкции

В) комплекс мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга спортсменами и персоналом

Г) процесс употребления лекарственных препаратов самостоятельно, без назначения врача или согласно инструкции

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-4 (ПК-4.1, 4.3)

4. Выберите один правильный ответ

Процедуру пилинга можно проводить лицам, достигшим возраста (в годах)

А) 18

Б) 12

В) 16

Г) 14

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите правильное соответствие предложенной характеристики мероприятий видам индивидуальной программы реабилитации. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца

Характеристика	Вид реабилитации
1) Консультирование и тренинги, чтобы помочь пациенту построить положительное отношение к своему состоянию, преодолеть эмоциональные трудности	А) Медицинская реабилитация
2) Комплекс лечебных мер, направленных на избавление от болей, восстановление психического состояния, возвращение утраченных возможностей	Б) Психологическая поддержка
3) Обучение новым профессиональным навыкам или переквалификация с учётом возможностей человека	В) Социальная адаптация
4) Тренинги по коммуникации, обучение социальным навыкам, а также помощь в поиске работы.	Г) Профессиональная реабилитация
5)	Д) Комплексная реабилитация

Правильный ответ

1	2	3	4
Б	А	Г	В

Компетенции (индикаторы): ОПК-2 (ОПК-2.2, ОПК-2.3)

2. Установите правильное соответствие понятия и его толкования. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца

- | | Определение | Понятие |
|----|--|---------------------|
| 1) | Безоперационная инъекционная методика омоложения при помощи препаратов на основе гиалуроновой кислоты. | А) Мезотерапия |
| 2) | Методика ухода за лицом и телом и исправления косметических недостатков. Заключается во введении специальных лекарственных препаратов непосредственно в проблемную зону, позволяет создать максимальную концентрацию вещества в нужном месте при отсутствии общего воздействия на организм. | Б) Биоревитализация |
| 3) | Один из методов профилактики и коррекции косметических недостатков кожи путем насыщения её глубоких слоев гиалуроновой кислотой. В переводе термин означает «естественное оживление» | В) Биорепарация |
| 4) | Новейшая инъекционная методика кожного омоложения, главная цель которой состоит в том, чтобы вернуть коже молодость естественным способом (без пластических операций). Во время проведения этой процедуры в кожный покров вводят препараты биосинтезированной гиалуроновой кислоты в комплексе с витаминами и аминокислотами. | Г) Биоармирование |
| 5) | Популярная омолаживающая методика, которая заключается в подкожном введении собственной плазмы крови человека, обогащенной его же тромбоцитами. Процедура плазмолифтинга подразумевает сдачу венозной крови пациента, выделение из нее богатой тромбоцитами плазмы – и дальнейшее введение этой плазмы в глубокие слои кожи лица с помощью уколов. | Д) Плазмолифтинг |

Правильный ответ

1	2	3	4	5
Г	А	Б	В	Д

Компетенции (индикаторы): ОПК-2 (ОПК-2.2, ОПК-2.3)

3. Установите правильное соответствие функций АФК. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1) Адаптивная физкультура используется для поддержания здоровья у людей с ограниченными возможностями здоровья. Один из способов физической активности — участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях | А) Спортивно-оздоровительная |
| 2) АФК помогает восстанавливать физическую форму и функциональные возможности людей, которые потеряли их в результате заболеваний или травм. | Б) Реабилитационная |
| 3) АФК позволяет корректировать нарушения в физическом развитии, занимается обучением движениям и формированием различных навыков у людей с ограниченными возможностями здоровья | В) Коррекционно-педагогическая |
| 4) АФК способствует социальной адаптации людей с ограниченными возможностями и инвалидов, включая создание условий для их общения, участия в коллективных мероприятиях и социальных процессах | Г) Социальная |
| 5) Адаптивная физическая культура используется в медицинских целях для профилактики заболеваний и улучшения состояния здоровья у людей с ограниченными возможностями. | Д) Профилактическая |
| 6) Регулярные занятия АФК способствуют улучшению психологического благополучия, повышению самооценки и уверенности в себе у людей с ограниченными возможностями здоровья. | Е) Психологическая. |

Правильный ответ

1	2	3	4	5	6
А	Б	В	Г	Д	Е

Компетенции (индикаторы): ОПК-2

Задание закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Установите правильную последовательность. Расположите последовательность оформления ИПРА (Индивидуальная программа реабилитации и абилитации инвалида)

- А) Получите справку № 088/у-06 («Направление на медико-социальную экспертизу организацией, оказывающей лечебно-профилактическую помощь»).
 - Б) Обратитесь в районную поликлинику к профильному врачу-специалисту
 - В) Обратитесь в филиал Бюро медико-социальной экспертизы (ГБМСЭ) в соответствии с направлением врачебной комиссии
 - Г) Получить один экземпляр карты на руки
- Правильный ответ: Б, А, В, Г
Компетенции (индикаторы): ОПК-2 (ОПК-2.1)

2. Расположите правила техники безопасности по их последовательности на занятиях адаптивной физической культуры для лиц с отклонением в состоянии здоровья и инвалидов

- А) Консультация с врачом
- Б) Разминка и заминка
- В) Правильная экипировка
- Г) Постепенное увеличение нагрузки

Правильный ответ: А, В, Б, Г
Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Роль адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья заключается в том, что она оказывает _____ на целостное развитие организма и личности: развиваются физические и психологические параметры, происходит положительное воздействие на сознание, возникают потребности самосовершенствоваться и вести активный и здоровый образ жизни.

Правильный ответ: положительное влияние
Компетенции (индикаторы): ОПК-2 (ОПК-2.1)

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

_____ – это специальное разрешение на осуществление конкретного вида деятельности при обязательном соблюдении лицензионных требований и условий, выданное лицензирующим органом

Правильный ответ: лицензия
Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

_____ – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение проникновения микроорганизмов в рану и в организм в целом.

Правильный ответ: асептика

Компетенции (индикаторы): ПК-4

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Меланин – это вещество, определяющее цвет _____

Правильный ответ: кожи

Компетенции (индикаторы): ОПК-2

Задание открытого типа с кратким свободным ответом

1. Какие дополнительные средства реабилитации используют в адаптивной физической культуре для усиления эффекта комплексного воздействия на организм человека?

Ответ: В адаптивной физической культуре используются дополнительные средства медицинской и психологической реабилитации. Они в сочетании с занятиями физическими упражнениями усиливают эффект комплексного воздействия на организм человека. К таким средствам относятся:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 5): 1) аппаратная физиотерапия, 2) электростимуляция, 3) массаж, 4) мануальная терапия, 5) иглорефлексотерапия, 6) фитотерапия, 7) души, 8) водолечебные ванны (минеральные, радоновые, грязевые и другие), 9) бани.

Компетенции (индикаторы): ОПК-2

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Крапивница, отёк Квинке, анафилактический шок являются формами чего?

Правильный ответ: аллергических реакций/аллергий

Компетенции (индикаторы): ОПК-2

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача

Женщина 35 лет обратилась к врачу-косметологу с проблемой ухода за жирной кожей лица зимой и летом.

1. Как ухаживать за жирной кожей летом?

2. Как ухаживать за жирной кожей лица зимой?

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Для ухода за жирной кожей летом рекомендуется:

Регулярно очищать кожу. Умываться дважды в день мягкими очищающими средствами, чтобы удалить избыток кожного сала и предотвратить закупорку пор.

Использовать лёгкие увлажняющие средства. Подойдут продукты на водной основе или гелевые текстуры, которые не содержат масел.

Защищать кожу от солнца. Использовать лёгкие солнцезащитные средства с SPF 30 и выше, предпочтительно с матирующим эффектом и некомедогенной формулой.

Применять матирующие средства для контроля блеска.

Избегать тяжёлых и маслянистых продуктов, которые могут усугубить жирность кожи.

Пить достаточное количество воды. Это помогает поддерживать общий водный баланс организма и предотвращает дегидратацию кожи.

Раз в неделю использовать глиняные маски (с белой, зелёной или голубой глиной), которые очищают поры и контролируют жирность кожи. Раз в месяц можно использовать увлажняющие маски

2. Для ухода за жирной кожей зимой рекомендуется:

Не трогать лицо руками. Это поможет избежать воспалений.

Регулярно увлажнять кожу. Крем важно наносить не менее чем за 30–40 минут до выхода на улицу.

Не использовать скрабы и пилинги с кислотами слишком часто. В зимний период эти средства могут спровоцировать повышенную чувствительность и сделать кожный покров более уязвимым.

Избегать умывания слишком горячей или ледяной водой. В зимний период и без того хватает перепадов температуры при выходе на улицу.

Использовать бережные очищающие средства. Подойдут продукты с ухаживающими компонентами в составе.

Тонизировать кожу. Тоник завершает процедуру очищения, восстанавливает баланс pH и увлажняет.

Увлажнять и питать. Зимой пригодятся кремы с лёгкой текстурой, но насыщенным составом. Такие средства помогают избежать чувства стянутости, сухости и шелушения, обеспечивают питание, но не провоцируют жирный блеск.

Использовать защитные средства. Кремы и тональные средства с защитными свойствами создают на поверхности кожи дополнительный слой, который сокращает потерю влаги и препятствует обезвоживанию.

Зимой особенно важно поддержать здоровую микрофлору кожи. Для этого подойдёт косметика с пробиотиками и пребиотиками

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Ситуационная задача

К врачу-косметологу обратилась женщина для подбора индивидуального ухода за сухой кожей лица.

1. Назовите признаки сухой кожи, как это определить?

2. Какие правила ухода за сухой кожей лица Вам известны?

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Признаки сухой кожи: стянутость и обветривание кожных покровов; ощущение шершавости при прикосновении; склонность к высыпаниям, раздражению и шелушению; зуд и чувство жжения; появление красных пятен, часто покрытых чешуйками; наличие трещин, огрубление верхнего слоя.

Симптомы сухой кожи усиливаются при воздействии на неё ветра, солнца или мороза.

Чтобы понять, что кожа нуждается в дополнительной защите и специальном уходе, можно провести простой тест: слегка надавить пальцами на её поверхность. Если ямки остаются продолжительное время, значит, кожа сухая

2. Правила ухода за сухой кожей лица

Деликатное очищение. Следует умываться тёплой водой с использованием специальных средств. Рекомендуется пользоваться мицеллярной водой или косметическим молочком, которое даёт дополнительный увлажняющий эффект. Категорически запрещены средства, которые содержат спирт и сульфаты.

Отказ от скрабов. Они разрушают водно-липидную мантию кожи, усиливают обновление верхнего слоя, что приводит к шелушению и образованию пятен.

Интенсивное увлажнение. Обязательной частью ухода является использование косметических средств, содержащих гиалуроновую кислоту. Дополнительное увлажнение оказывают сыворотки, маски на основе эфирных масел, тонирующие косметические средства.

Использование увлажняющих масок. Их следует делать 1–2 раза в неделю.

Нанесение увлажняющего крема на влажную кожу. Это позволяет увлажняющим ингредиентам лучше впитаться.

После увлажняющего крема нанесение масла. Если кожа очень сухая, можно нанести несколько капель масла для лица после увлажняющего крема. Масло помогает закрепить увлажняющие ингредиенты крема и устранить стянутость.

Использование солнцезащитных средств. В течение всего года следует применять солнцезащитные средства с SPF 30–50.

Также важно употреблять достаточное количество жидкости в день (нормой считается 1,5–2 литра воды в сутки).

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Ситуационная задача

К врачу-косметологу обратилась женщина с просьбой удалить послеоперационный рубец с помощью аппаратной косметологии.

1. Возможно ли полностью убрать рубец с помощью аппаратной косметологии?

2. Какие существуют показания к применению аппаратной косметологии?

3. Какие существуют противопоказания к аппаратной косметологии?

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Удаление шрамов, послеоперационных рубцов, как правило, невозможно устранить полностью, но можно выровнять поверхность кожи и сделать дефект максимально приближенный к ней по структуре и цвету.

2. Показания к аппаратным методам воздействия: возрастные дефекты: морщины, складки, потеря тонуса, увядание кожи; гравитационный птоз: опущение овала лица, двойной подбородок, брыли; рубцы, шрамы, постакне; возрастные пигментные пятна; целлюлит, локальные жировые отложения; обвисание кожи после резкого похудения, беременности; акне и прочие воспалительные дефекты на коже; нарушение функции сальных желёз; излишняя растительность на теле.

3. Противопоказания к аппаратной косметологии

1. Наличие злокачественных опухолей любой локализации, а также доброкачественных новообразований с высоким риском перерождения;

2. Системные заболевания крови, а также нарушение её свёртываемости;

3. Беременность и кормление грудью;

4. Обострения тяжёлых общих заболеваний (артериальная гипертензия, почечная или печёночная патология и т. п.);

5. Установленные кардиостимуляторы и другие электронные устройства;

6. Ряд эндокринных заболеваний (сахарный диабет, декомпенсированная патология щитовидной железы);

7. Повышенная температура, а также острые инфекционные болезни любой тяжести;

8. Наличие на коже в месте воздействия гнойничков, ранок или высыпаний;

9. Незажившие переломы;

10. Индивидуальная непереносимость или повышенная чувствительность к конкретному физическому фактору (электрический ток, холод, тепло, ультрафиолет и т. п.)

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-2

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Косметология» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии
института гражданской защиты



Д.В. Михайлов

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)