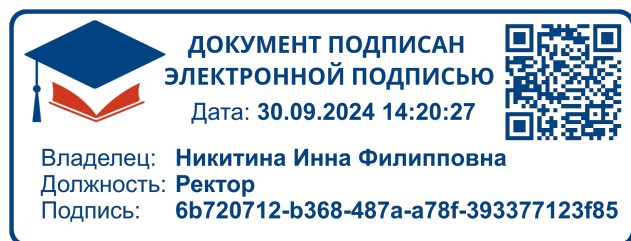


Автономная некоммерческая организация высшего и профессионального образования
«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
(АНО ВПО «ПСИ»)



Приложение № 1
к Рабочей программе дисциплины
«Элективные дисциплины по
физической культуре и спорту:
гимнастика»

УТВЕРЖДЕН
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 30.05.2021 № 03)
с изменениями, утвержденными
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 26.09.2024 № 05)
Председатель Ученого совета, ректор
_____ И.Ф. Никитина

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Рабочей программы дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: гимнастика»

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Профиль – гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная, очно-заочная

Пермь 2021

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных материалов (далее – ФОМ) является составной частью рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: гимнастика» (далее – дисциплина), сформирован для аттестации обучающихся Института в целях определения результатов освоения ими дисциплины и уровня сформированности компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины (представлены в таблице 1).

Оценочные материалы, составляющие настоящий фонд, используются при проведении оценочных процедур: промежуточной аттестации, форма которой установлена рабочей программой дисциплины.

2. ТЕМАТИКА ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Разделы и (или) темы дисциплины, а также перечень оценочных материалов, применяемых в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Оценочные материалы, применяемые
в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации

Наименование разделов и (или) тем дисциплины	Наименование оценочного материала, применяемого в процедуре текущего контроля (в т.ч. СРО)	Форма промежуточной аттестации/ наименование оценочного материала, применяемого в процедуре промежуточной аттестации
Раздел 1. Вводное занятие по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" Общие правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Основные положения обучения по дисциплине. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в фитнес гимнастике.	выполнение контрольных упражнений по теме	выполнение контрольных упражнений по теме
Раздел 2. Общая физическая подготовка в фитнес гимнастике Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также для подвижности в суставах туловища.	выполнение контрольных упражнений по теме	выполнение контрольных упражнений по теме
Раздел 3. Упражнения на развитие силовой выносливости Упражнения на развитие силовой	выполнение контрольных упражнений и	выполнение контрольных упражнений и

выносливости для мышц нижних конечностей. Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц верхних конечностей. Упражнения на развитие силовой выносливости для грудных мышц. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Упражнения на развитие силовой выносливости".	нормативов по теме	нормативов по теме
Раздел 4. Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища Упражнения на растяжку мышц пресса. Упражнения на растяжку мышц спины. Нормативы физической подготовленности для закреплению раздела "Упражнения на растяжку для верхнего отдела туловища"	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 5. Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей Упражнения на растяжку мышц рук. Упражнения на растяжку мышц ног. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Упражнения на растяжку верхних и нижних конечностей".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 6. Гимнастика с отягощением для мышц рук Упражнения с отягощением для мышц рук. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц рук".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 7. Гимнастика с отягощением для мышц корпуса Упражнения с отягощением для мышц корпуса. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц корпуса".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 8. Гимнастика с отягощением для мышц ног Упражнения с отягощением для мышц ног. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц ног".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 9. Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме

упражнений с отягощением на мышцы: 1. Рук; 2. Корпуса; 3. Ног. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц".		
Раздел 10. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом Классификация упражнений, основные положения и движения с набивным мячом. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений в фитнес гимнастике с набивным мячом".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 11. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой Классификация упражнений, основные положения и движения с гимнастической палкой. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений в фитнес гимнастике с гимнастической палкой".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 12. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике в парах Классификация упражнений и основные положения для выполнения упражнений в парах. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике в парах".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 13. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье Классификация упражнений и основные положения на гимнастической скамейке. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 14. Практический комплекс	выполнение	выполнение

упражнений стретчинга на полу Базовые положения стретчинга на полу. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнений стретчинга на полу".	контрольных упражнений и нормативов по теме	контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 15. Практический комплекс упражнений стретчинга для разных групп мышц Упражнения стретчинга для разных групп мышц. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнения для разных групп мышц".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 16. Практический комплекс упражнений проприоцептивного стретчинга Упражнения проприоцептивного нервно-мышечного стретчинга. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнений проприоцептивного стретчинга".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений по теме
Раздел 17. Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия Упражнения стретчинга в парах. Упражнения стретчинга для завершения занятия. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений по теме
Раздел 18. Статика мышц верхних конечностей Упражнения на статику мышц рук. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статика мышц верхних конечностей".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 19. Статика мышц нижних конечностей Упражнения на статику для мышц ног. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статика мышц нижних конечностей".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 20. Статистические упражнения для мышц пресса Упражнения на статику для мышц пресса. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статистические упражнения для мышц пресса".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме

Раздел 21. Статистические упражнения для мышц спины Упражнения на статику для мышц спины. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статистические упражнения для мышц спины".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
--	---	---

3. ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результатом освоения дисциплины является установление одного из уровней сформированности компетенций: допороговый, пороговый, базовый, продвинутый (таблица 2). При демонстрации обучающимся указанных уровней сформированности компетенций (таблица 3) выставлена оценка «зачтено».

Таблица 2. Показатели и критерии уровней сформированности компетенций

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Осознает необходимость ведения здорового образа жизни, знает основные требования к поддержанию должного уровня физической подготовленности	
допороговый уровень	Не знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Не умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
пороговый уровень	С существенными ошибками демонстрирует знание основного содержания здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Допускает существенные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Не в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
базовый уровень	С незначительными ошибками может использовать знания об основном содержании здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Допускает несущественные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Недостаточно хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

	здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
продвинутый уровень	Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности за счет систематического занятия физической культурой или спортом, отказа от вредных привычек, рационального питания и соблюдения мер по охране здоровья	
допороговый уровень	Не знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Не умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Не владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
пороговый уровень	Допускает значительные ошибки в демонстрации знаний о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, о требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, пониманию роли физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Плохо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Слабо владеет недостаточными навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании

	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
базовый уровень	С незначительными ошибками демонстрирует знания о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Недостаточно хорошо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Недостаточно хорошо владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
продвинутый уровень	Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
Критерии оценки по результатам проведения зачета: оценка «зачтено»: обучающийся демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание материала, свободно выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, усвоивший основную и дополнительную литературу. Обучающийся выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне не ниже порогового; оценка «не зачтено»: обучающийся демонстрирует незнание материала, не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины. Обучающийся не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне ниже порогового. Дальнейшее освоение ОПОП невозможно без дополнительного изучения материала и подготовки к зачету.	

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

4.1. Оценочные материалы, применяемые в процедуре текущего контроля, промежуточной аттестации, критерии оценки

Оценка результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре: гимнастика» предусмотрены следующие виды контроля:

-Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий с помощью следующих оценочных средств: выполнение практических заданий, конспект лекций по всем темам курса, глоссарий по темам (в объеме 10 терминов), доклад с презентацией, дискуссия по вопросам темы, написание рецензии или эссе или тезисов, оформление статьи/доклада, реферата, кейс-заданий, тестовые задания.

-Промежуточная аттестация осуществляется по завершению периода обучения с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине в форме зачета.

Срок проведения устанавливается по расписанию занятий, оценка успеваемости заносится в ведомость и в электронное портфолио обучающегося.

Итоговая оценка определяется по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по утвержденному расписанию, должны ликвидировать возникшую академическую задолженность в установленном порядке.

Форма проведения всех видов контроля успеваемости для лиц с инвалидностью и ОВЗ устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости лицам с инвалидностью и ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа или выполнения задания.

5. ИТОВОВЫЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1) Напишите в каком году был создан Российский Олимпийский Комитет

Ответ: 1911 год

2) Перечислите физические упражнения, которые относятся к циклическим

Ответ: ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

3) Прочитайте определения и установите соответствие термину

Определение		Термин	
1	Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека	А	Физические качества
2	Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время	Б	Абсолютная сила
3	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление	В	Относительная сила
4	Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса	Г	Сила

Ответ:

1	2	3	4
А	Г	Б	В

4) Напишите, когда измеряют в покое частоту сердечных сокращений (ЧСС):

Ответ: утром после сна, не вставая с постели

5) Прочитайте определения и установите соответствие

Определение		Тип экономики	
1	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется	А	Активная гибкость
2	Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется	Б	Гибкость
3	Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий	В	Выносливость

Ответ:

1	2	3
Б	В	А

6) Перечислите основные задачи общефизической подготовки

Ответ: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие

7) Выберите правильный вариант ответа. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

- А) физической подготовкой**
- Б) физическим воспитанием
- В) физической подготовленностью
- Г) физической культурой

Ответ: А

8) Укажите, при каких показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС) рекомендуется проведение оздоровительных тренировок молодым людям 8-25 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья?

Ответ: 120-170 ударов/мин,

9) Прочитайте определения и установите соответствие

Определение		Тип экономики	
1	Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием	А	теппинг-тест
2	Показатель деятельности вестибулярного аппарата	Б	тест Пироговой
3	Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам	В	пробы Генчи
4	Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния, используется метод	Г	проба Ромберга

Ответ:

1	2	3	4
В	Г	А	Б

10) Выберите правильный вариант ответа, проба Генча это:

А) Проба с задержкой дыхания на выдохе;

Б) Проба с задержкой дыхания на вдохе;

В) Проба и изменением положения тела в пространстве

Г) Проба с приседаниями.

Ответ: Б

11) Перечислите, что относят к основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями

Ответ: утренняя зарядка, уроки физической культуры

12) Напишите, какой должен быть оптимальный объем двигательной активности студентов

Ответ: 6-8 часов в неделю

13) Максимально допустимая частота сердечных сокращений (ЧСС) при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

Ответ: $ЧСС_{\max} = 220 - \text{возраст (годы)}$

14) Напишите, упражнения какого характера помогут снять умственную и психическую напряженность, перечислите их:

Ответ: упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью: ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля

15) Выберите из предложенных вариантов ответов, что представляют собой «Белки»:

А) неорганические соединения, влияющие на обмен веществ

Б) высококалорийный запасной источник энергии

В) основу структурных элементов клеток и тканей

Ответ: В

16) Какая из предложенных организаций руководит современным олимпийским движением:

А) Организация Объединенных Наций

Б) Международный Олимпийский Комитет

В) Международная олимпийская академия

Г) Международный совет физического воспитания и спорта

Ответ: Б

4.2. Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 4. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Наименование разделов и (или) тем дисциплины	Наименование оценочного средства
УК-7	
Раздел 1. Вводное занятие по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика"	
Раздел 2. Общая физическая подготовка в фитнес гимнастике	
Раздел 3. Упражнения на развитие силовой выносливости	
Раздел 4. Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища	
Раздел 5. Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей	
Раздел 6. Гимнастика с отягощением для мышц рук	
Раздел 7. Гимнастика с отягощением для мышц корпуса	
Раздел 8. Гимнастика с отягощением для мышц ног	

Раздел 9. Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц	Выполнение контрольных упражнений по теме
Раздел 10. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом	
Раздел 11. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой	
Раздел 12. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике в парах	
Раздел 13. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье	
Раздел 14. Практический комплекс упражнений стретчинга на полу	
Раздел 15. Практический комплекс упражнений стретчинга для разных групп мышц	
Раздел 16. Практический комплекс упражнений проприоцептивного стретчинга	
Раздел 17. Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия	
Раздел 18. Статика мышц верхних конечностей	
Раздел 19. Статика мышц нижних конечностей	
Раздел 20. Статистические упражнения для мышц пресса	
Раздел 21. Статистические упражнения для мышц спины	