

В.С. Байзақов  
г. Уфа

«ЮНИСТРИМ» ЖҮЙЕСІ БОЙЫНША АҚША АУДАРЫМЫН  
ЖӨНЕЛТУГЕ ӨТІНІШ /  
ЗАЯВЛЕНИЕ НА ОТПРАВКУ ДЕНЕЖНОГО ПЕРЕВОДА ПО  
СИСТЕМЕ «ЮНИСТРИМ»



№ 123623210101

Күні/Дата 16.05.2014

Мен / Я, Байзақова Нуржамал Оспановна

Женелтушiнiң аты-жөнi / фамилия, имя (отчество) Отправителя

Государственное удостоверение личности № 019877310 выданное МЮ РК 16.08.2006

тұлғасын анықтайтын құжат (нөмірі, сериясы, кім және қашан берген)/документ, удостоверяющий личность (номер, серия, кем и когда выдан)

Тіркеу орнының мекенжайы және нақты мекенжайы/Адрес места регистрации (прописки) и фактический адрес: г. АЛМАТЫ ул. МКР.КУРЫЛЫСШЫ ЖА?ААР?А дом 25

Телефоны /факс және электрондық поштаның мекенжайы (болған жағдайда)/Телефон/факс и адрес электронной почты (при наличии): 8-701-4877094

ЖСН / ИИН

Банк ВТБ (Қазақстан) АҚ ЕҮ төмендегі мөлшердегі соманы аударуды өтінемін / Прошу ДО АО Банк ВТБ (Казахстан) перевести сумму в размере:

Сомасы санмен / Сумма цифрами	Валютасы /Валюта	Сомасы жазумен / Сумма прописью
600	RUB	Шестьсот российских рублей 00 копеек

Қайда / В Россия, . ((Республика Башкортостан))

(Алушы Банкінің атауы, қаласы, елі / наименование Банка Бенефициара, город, страна)

Кімге беріледі / для выдачи: Валеев Ильшат Борисович тел. , № выданное

(Алушының аты-жөні, телефоны / ф.и.о. Бенефициара, телефон)

Аударым үшін алынатын комиссия аударым сомасының \_\_\_\_\_ құрайды\* (менеджер толтырады) / Комиссия за перевод составляет \_\_\_\_\_ от суммы перевода:\* (заполняется менеджером)

Сомасы санмен / Сумма цифрами	Валютасы /Валюта	Сомасы жазумен / Сумма прописью
9	RUB	Девять российских рублей 00 копеек

Аударымның мақсаты / Цель перевода: Безвозмездная материальная помощь/Ақысыз материалдық көмек

Осы бланкке қою арқылы Банктің уәкілетті тұлғасына құқық қорғау органдарына және Қазақстан Республикасының Ұлттық Банкіне олардың талап етуі бойынша осы төлем және (немесе) ақша аударымы туралы ақпарат беруге рұқсат беремін

\_\_\_\_\_ Жіберушінің қолы.

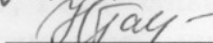
Подписав данный бланк, разрешаю Банку предоставить информацию о данном переводе/платеже в правоохранительные органы и Национальный Банк Республики Казахстан по их требованию.

 Подпись Отправителя.

Осы төлем және (немесе) ақша аударымы жеке тұлғаның тіркеу куәлігін, хабарлау туралы куәлікті алуды және мәміле паспортының рәсімдеуді талап ететін валюталық операцияны атқаруымен байланысты емес деп растаймын \*\*

\_\_\_\_\_ Жіберушінің қолы.

Подтверждаю, что данный платеж и (или) перевод денег не связан с осуществлением физическим лицом валютной операции, требующей получения регистрационного свидетельства, свидетельства об уведомлении или учетного номера контракта\*\*

 Подпись Отправителя.

Осы төлем және (немесе) ақша аударымы жеке тұлғаның кәсіпкерлік қызметімен байланысты емес деп растаймын (жеке тұлғалар уәкілетті Банкте шот ашпай аудару үшін).

\_\_\_\_\_ Жіберушінің қолы.

Подтверждаю, что данный платеж и (или) перевод денег не связан с предпринимательской деятельностью физического лица (для переводов физических лиц без открытия счета в уполномоченном Банке)

 Подпись Отправителя.

Мен осы Мәлімдемеде келтірілген деректер шынайы деп толық жауапкершілік көтеремін.

Ақша аудару талаптарымен таныстым және қабылдаймын / Ознакомлен и принимаю условия осуществления перевода.



# Министерство спорта Российской Федерации

## Министерство молодежной политики и спорта РБ

Бирский филиал ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет»  
ФГБОУ ВПО «Уфимский государственный авиационный технический университет»  
Башкортостанское региональное отделение Петровской академии наук и искусств  
452453, Республика Башкортостан, г. Бирск, ул. Интернациональная, 10

тел.: (34784) 4-04-25

факс: (34784) 4-04-55

E-mail: [usman.vf@mail.ru](mailto:usman.vf@mail.ru)

№ \_\_\_\_\_

### ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО

#### *Уважаемые коллеги!*

На базе факультета физической культуры Бирского филиала Башкирского государственного университета 06-07 июня 2014 года проводится *Всероссийская* научно-практическая конференция на тему:  
**«Образование учащейся молодёжи в сфере физической культуры и спорта».**

*Цель конференции* — обсуждение актуальных проблем образования учащейся молодёжи в сфере физической культуры и спорта; определение перспектив развития спорта.

#### **Направления работы секций конференции:**

1. Медико-биологические и социальные основы физической культуры и спорта.
2. Теория и практика многолетней подготовки спортсмена различного квалификационного уровня.
2. Проблемы организации и проведения занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях.
3. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры.
4. Формирование профессионализма в сфере физической культуры и спорта в современных условиях.
5. История, состояние и перспективы развития студенческого спорта.

Приглашаем Вас принять участие в работе конференции и выступить с докладом или сообщением по указанным направлениям.

#### ***К началу работы конференции будет издан сборник материалов.***

Для включения доклада в программу конференции необходимо до 16 мая 2014 года выслать в оргкомитет заявку на участие, печатный вариант статьи с её электронной копией по адресу: 452453, Республика Башкортостан, г. Бирск, ул. Интернациональная, 10, факультет физической культуры, Усманов В.Ф. Свои материалы Вы также можете выслать по адресу электронной почты. Оргкомитет оставляет за собой право не рассматривать материалы, поступившие после 16 мая 2014 года, а также, не соответствующие темам проводимой конференции.

Оплата из расчета 100 руб. за 1 страницу производится почтовым переводом по адресу: 452453, Республика Башкортостан, г. Бирск, ул. Интернациональная, 10, Валееву Ильшату Борисовичу.

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

К.К.Ерубаета.

ГУ «с.ш. села Мынбаева дошкольным миницентром» Жамбылского района  
Алматинской области, Казахстан

Н.О.Байзакова, А.Ш.Молдахметова

Казахский Национальный Университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

М.М. Иралина

Казахский Национальный Педагогический Университет им. Абая, Алматы,  
Казахстан

С древних времён люди придавали большое значение физической культуре и спорту для укрепления здоровья и всестороннем развитии личности.

Вспомним знаменитую Спарту (IX в. до н.э.), в которой была создана довольно суровая система воспитания. С 7 до 18 лет юноши находились в государственных учреждениях, в которых занимались в основном физическими упражнениями, закаливанием. Кроме того, они приучались переносить голод, холод, жажду, боль и т.д.

Широко использовал физические упражнения в своей практике ученый, врач-Авиценна. Он писал: «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна».

Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают работу сердца, легких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность, укрепляется сила воли, повышается уверенность в себе. Гантели, гири, штанга, силовые тренажеры не только друзья сильных, но и помощники слабых. Занимаясь регулярно вы добьетесь желаемого эффекта, но перед тем как заняться оздоровлением своего организма пройдите полное обследование у врача.



*Упражнения для юношей с эспандером:*

1. Стоя на одном конце эспандера, тяните его руками до уровня подбородка. 2 подхода по 12 повторений.(2x12)
2. Эспандер над головой, ладони наружу. Разведите руки в стороны.(3x12)
3. Эспандер спереди в опущенных руках. Растяните эспандер прямой рукой вверх и вперед. Повторите упражнение 12 раз каждой рукой.
4. Стоя ногами на одном конце эспандера, согните и разогните руки. (3x12)
5. Сидя на полу, эспандер закреплён на стопах. Растягивайте эспандер до уровня талии 3x2 каждой рукой и двумя руками.
6. Лёжа на спине, один конец эспандера закреплён на одной стопе, другой конец в руке. Сгибание и разгибание ноги. Повторять до утомления каждой ноги.

*Упражнения для юношей с гантелями:*

1. и.п -руки опущены вниз. Поднимание прямых рук вверх через стороны. Возвращение в и.п. 12 раз.
2. и.п - руки опущены вниз. Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. 12 раз.
3. и.п - руки подняты вверх. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская гантели за голову. 12 раз.
4. и.п. - наклон вперед, руки опущены. Разведение прямых рук в стороны и возвращение в и.п. 12 раз.
5. и.п. - руки за голову. Наклоны в стороны. По 12-14 раз в каждую сторону.
6. и.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед, руки опускайте между ногами как можно дальше назад-вверх и возвращение в и.п. 12 раз.

*Общеразвивающие упражнения с обручем для девушек:*

Упражнения с обручем способствуют развитию ловкости и гибкости. Их можно выполнять под медленную, лирическую музыку.

1. и.п. – стойка обруч вертикально внизу, хватом двумя руками изнутри. 1-2 - поднимаясь на носки, обруч нижним концом кверху, прогнитесь, вдох. 3-4 - и.п., выдох. (повтор 12-14 раз)

2. и.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх, обруч держите вертикально за головой, за верхний край хватом сверху, ладонями вперед. 1-переносить тяжесть тела на левую ногу наклонитесь вправо, правую на носок. 2 - и.п. 3-4- то же , в другую сторону.

3. и.п.- стойка ноги врозь, руки вверх, обруч держите вертикально за головой, за верхний край хватом сверху, ладонями вперед. 1- сгибая правую на носок передавая на нее тяжесть тела, наклон вперед, прогнувшись. 2- и.п. 3-4- то же в другую сторону.

4. и.п. - левая нога впереди на носок, обруч держим вертикально слева. 1-2 - полуприсед на правой ноге, поворот обруча вперед с наклоном туловища вперед. 3-4- шагом правой ноги , левая сзади на носке, поворот обруча назад, смотреть в обруч. 5-8 - то же с другой ноги.

5. и.п. - стойка ноги врозь внутри обруча, держать его хватом двумя снаружи. 1-2-Поворот туловища вправо до предела. 3-4- то же – в левую сторону (повтор 12-14раз)

6. и.п. - стойка на носках, обруч вертикально впереди лицевой плоскости, поддерживается правой рукой, левая в сторону. 1-2 - опуская правую руку, сделайте мах правой ногой вправо через обруч, подхватив его левой рукой. 3-4 – то же, другой ногой (повтор 12-14раз)

С помощью физических упражнений можно развить силу, быстроту, силовую выносливость, гибкость и также оказать благоприятное влияние на формирование здоровья подрастающего поколения.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КАЗАХСКИХ ИГР В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Н.О.Байзакова  
А.Ш.Молдахметова  
С.Ж.Отаралы  
А.А.Аликей

Казахский Национальный Университет им. аль – Фараби, Алматы, Казахстан

Игра – историческая сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Национальные подвижные игры занимают важнейшее место в жизни студенческой молодежи. Укрепление организма молодежи, формирование у них необходимых навыков, умение действовать в коллективе сверстников – вот главные воспитательные задачи казахских подвижных игр.

Предлагаемые национальные игры казахов представляют большой интерес: это прекрасное средство физического воспитания, они многочисленны, разнообразны как по форме, так по содержанию. Это объясняется тем, что физически рост и развитие студентов в основном стабилизируется. Молодые люди активно включаются в трудовую жизнь. Резко возрастает потребность в активном досуге, в играх, с помощью которых можно воспитать не только силу, ловкость, смелость, но и находчивость.

## «Поединок» («Аударыспақ»)

**Место, инвентарь.** Борцовский зал. Для игры не требуется инвентарь.

**Место, инвентарь.** Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются шеренгами друг против друга. Обе шеренги рассчитываются на «первый» и «второй» и по жребию один из них «конь», другой – «всадник».

**Описание игры.** По сигналу руководителя игроки («всадники») одной команды начинают стаскивать с «лошади» «всадников» другой команды. Те же сопротивляются и тоже стараются стащить нападающих на землю. Победителем считается та команда, у которой осталось большее количество «всадников» на «лошадях».

**Правила.** 1. Поединок начинается по сигналу руководителя. 2. Не разрешается ставить друг другу подножки. 3. Не разрешается вновь включаться в игру «всадникам», упавшим с «лошади».

**Педагогическое значение игры.** Игра содействует воспитанию выносливости, быстроты в действиях. Она требует от участников наблюдательности, ответственности перед командой. Преимущественный вид движения – сопротивление, борьба.

**Методические указания.** Для того, чтобы все равномерно участвовали в игре и учитывая то, что «кони» быстро устают, можно играть не до полной победы, а установить время, примерно 2-3 минуты. В этом случае выигрывает команда, сумевшая за установленное время больше стащить «наездников».

#### **«Догони джигита» («Жігіт куу»)**

**Место, инвентарь.** Площадка. Для игры требуется матерчатый жгут.

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды. На земле обозначается стартовая линия и затем – другая, параллельно первой, на расстоянии не более 150 м, где устанавливается флаг на шесте.

**Описание игры.** Вызванные руководителем игроки встают на стартовую линию и по команде или по свистку руководителя устремляются вперед, к флагу. Игрок, имеющий жгут, старается задеть своего противника и как можно быстрее добежать до черты, где бросает жгут и возвращается к своей группе. «Противник» поднимает жгут с земли и старается догнать игрока, спешащего обратно, чтобы коснуться его. Если это ему удастся, он считается победителем, если нет – побежденным. Таким образом, руководителем вызывает одну, другую, третью пару игроков, вращая жгут, каждый раз игроку из той группы, участник которой вышел победителем в предыдущих соревнованиях.

**Правила.** 1. Игра начинается и останавливается по сигналу руководителя. 2. Запрещается бить жгутом по голове.

**Педагогическое значение игры.** «Догони джигита» - народная игра. В нее играют во всех областях Казахстана. Ее можно проводить только на



