

Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня



Генеральная Конференция

Евро-Азиатский Дивизион

Отдел Молодежного Служения

ЗАЧЕТНАЯ КАРТОЧКА
по программе

ЗОЛОТАЯ НАГРАДА

Фамилия и имя участника

Дата начала программы

Дата завершения программы

Дата вручения Золотой награды

Место награждения

Кем вручена награда

ЗОЛОТАЯ НАГРАДА

Золотая награда присуждается молодым людям не старше 31 года, получившим Серебряную награду, которые продемонстрировали исключительные физические, умственные и культурные способности. Поддерживаемая Отделом Молодежного Служения, эта программа дает молодым людям возможность получить удовлетворение от настоящих достижений. Членство в Церкви АСД не является обязательным условием получения Золотой награды. Искренние усилия и настойчивость, необходимые для прохождения требований, будут развивать качества характера, крайне необходимые для современного поколения. Получивший Золотую награду будет лучше подготовлен к тому, чтобы стать полезным членом своей Церкви и общества. В эти последние дни земной истории требования к Божьему народу будут чрезвычайно высоки. Только те молодые люди, которые стоят на твердом основании Слова Божьего и выбирают нравственные критерии, отражающие чистоту Иисуса Христа, смогут устоять против сокрушительных атак на христианские стандарты. Хорошее здоровье, ясное мышление и острота духовного восприятия тесно взаимосвязаны. Золотая награда была учреждена, чтобы придать значимость этим важным моментам. Молодые люди, которые получают Золотую награду, будут действительно особенными.

ТЕСТЫ, НАГРАДЫ И ЗАПИСИ

Для руководства данной программой в конференции/миссии или кампусах колледжей/университетов молодежным исполнительным комитетом должен быть назначен комитет по программе Золотой награды.

Директор Отдела Молодежного Служения униона является официальным членом данного комитета. Этот комитет назначает куратора, следящего за выполнением заданий и хотя бы одного квалифицированного эксперта для каждой категории. Точный отчет о выполнении кандидатом каждого требования должен быть подан в комитет по программе Золотой награды.

Этот отчет должен включать в себя:

1. дату выполнения каждого требования,
2. результат (где он необходим),
3. подпись квалифицированного эксперта, уполномоченного комитетом по программе Золотой награды.

НАГРАЖДЕНИЕ

Заявка на получение Золотой награды от кандидатов, выполнивших все требования, подается директору ОМС униона. Он должен организовать торжественную церемонию, на которой будет вручена награда. На церемонию могут быть приглашены церковные и гражданские официальные лица. Вручение Золотой награды должно стать главным событием церемонии и не должно быть объединено со служением клубов «Следопыт» или «Искатели приключений». Золотая медаль и ленточка будет высоко цениться всеми, кто ее получит. На обратной стороне должно быть выгравировано имя получателя (если такой надписи нет, Золотая награда не может быть вручена).

ДОСТУПНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для начала все, что вам нужно – это зачетная карточка по программе Золотой награды. Выполняя задания в РАЗДЕЛЕ 2 и в РАЗДЕЛЕ 4, вам понадобится книга «Следопытские нашивки», где есть требования по каждой специализации. Их можно найти на сайтах yamolod.info/pathfinders/39/specialization/ или wiki.sledopit.club

В зачетной карточке вы найдете таблицы с различными заданиями. По мере прохождения программы вы должны заполнять таблицы своими личными результатами.

СХЕМА ПРОГРАММЫ

Программа по подготовке к Золотой награде состоит из пяти разделов:

1. **ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ.** Эти требования были приняты в соответствии с национальными программами по физической подготовке.
2. **УМЕНИЯ И НАВЫКИ.** Из списка специализаций кандидат может выбрать для прохождения любые две.
3. **ЭКСПЕДИЦИЯ.** Кандидату предоставляется на выбор 2 экспедиции: поход в дикую местность или сплав на каноэ/байдарках. В разделе даны инструкции по проведению достаточно сложной экспедиции, и очень важно, чтобы те, кто будет готовиться к ее проведению, вместе с квалифицированным экзаменатором проверили, чтобы все условия были выполнены и зафиксированы.
4. **ПРОЕКТЫ СЛУЖЕНИЯ.** В этом разделе от кандидата требуются записи об его участии в проекте и об успешном выполнении своих обязанностей.
5. **КУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ.** Кандидат должен подтвердить свои способности в сферах культурного развития. Квалифицированные эксперты в музыке, искусстве, литературе или страноведении должны подтвердить соответствие этим требованиям.

РАЗДЕЛ 1

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Выполнить задания четырех категорий из пяти, приведенных ниже:

ДЕВУШКИ

Категория 1. Беговая дорожка (выполнить любые 2 задания)				
№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
1	Бег: 50 метров, 7.9 секунд			
2	Бег: 200 метров, 33 секунды			
3	Бег: 1500 метров, 6 минут 40 секунд			
4	Сочетание бег- ходьба: 600 мет- ров, 2 минуты 23 секунды			
5	Сочетание бег- ходьба: 5000 метров, 25 ми- нут 30 секунд			

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
Категория 2. Спортивная площадка (выполнить любые 2 задания)				
1	Прыжок в длину с места: 1.95 метра			
2	Прыжок в длину с разбега: 3.35 метра			
3	Прыжок в высоту: 1.25 метра			
4	Метание мяча: 39.7 метра			
Категория 3. Выносливость, сила (выполнить любые 2 задания)				
1	Подъем туловища на пресс: 48 раз за 2 минуты (см. Примечание 5)			
2	Вис на согнутых руках: 25 секунд (см. Примечание 1)			

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
3	Отжимания от пола модифицированные: 20 раз (см. Примечание 2)			
Категория 4. Координация, ловкость, баланс (выполнить любые 3 задания)				
1	Бросок в баскетбольную корзину: 9 попаданий из 10 ИЛИ			
	Прыжки через скакалку: 300 прыжков без остановок и ошибок			
2	Челночный бег: 2 забега по 10 метров за 9.7 секунд (см. Примечание 3)			
3	Переворот вперед (см. Примечание 7) ИЛИ			

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
	Стойка на голове: 30 секунд (см. Примечание 8) ИЛИ			
	Шпагат: 30 секунд			
	Мостик на время: 30 секунд			
Категория 5. Плавание (выполнить любое 1 задание)				
1	Свободный стиль: 100 метров, 1 минута 23 секунды			
2	На спине: 100 метров, 1 минута 28 секунд			
3	Брасс: 100 метров, 1 минута 42 секунды			

Категория 1. Беговая дорожка (выполнить любые 5 заданий)				
№	ЗАДАНИЯ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
1	Бег: 50 метров, 6.7 секунд			
2	Бег: 100 метров, 13.2 секунды			
3	Бег: 200 метров, 26 секунд			
4	Бег: 400 мет- ров, 63 секунды			
5	Бег: 1500 мет- ров, 5 минут 34 секунды			
6	Бег: 10000 мет- ров, 44 минуты			
Категория 2. Спортивная площадка (выполнить любые 3 задания)				
1	Прыжок в длину с места: 2.4 метра			
2	Прыжок в длину с разбега: 4.8 метров			

№	ЗАДАНИЯ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
3	Прыжок в высоту: 1.47 метра			
4	Толкание ядра: вес ядра 7.25 кг, 10.36 метров			
Категория 3. Выносливость, сила (выполнить любые 3 задания)				
1	Подъем туловища на пресс: 65 раз за 2 минуты (см. Примечание 5)			
2	Подтягивания на перекладине: 13 раз (см. Примечание 6)			
3	Отжимания от пола: 42 раза (см. Примечание 2)			
4	Подъем по канату (используя только руки): 6.2 метров			

**Категория 4. Координация,
ловкость, баланс**
(выполнить любое 1 упражнение
из каждого задания)

№	ЗАДАНИЯ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
1	Бросок в баскетбольную корзину: 9 попаданий из 10			
	Прыжки через скакалку: 300 прыжков без остановок и ошибок			
2	Челночный бег: 2 забега по 10 метров за 9.9 секунд (см. Примечание 3)			
	Прыжок в планку и вверх: 20 раз за 30 секунд (см. Примечание 4)			
3	Переворот вперед (см. Примечание 7)			

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
	Переворот назад			
	Стойка на руках: 10 секунд			
	Силовой подъем с запястий в стойку на руках (см. Примечание 9)			
Категория 5. Плавание (выполнить любое 1 задание)				
1	Свободный стиль: 100 метров, 1 минута 17 секунд			
2	На спине: 100 метров, 1 минута 23 секунд			
3	Брасс: 100 метров, 1 минута 28 секунд			

РАЗДЕЛ 2

УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Пройти любую специализацию из разделов «Активный отдых» или «Домоводство» и две любые специализации из списка, не пройденные ранее:

№	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	ДАТА	ПОДПИСЬ
1	Спасработы на воде		
2	Здоровье и исцеление		
3	Гребля на каноэ		
4	Жизнь среди дикой природы		
5	Водные лыжи		
6	Первая медицинская помощь (повышенной сложности)		
7	Ориентирование		
8	Инструктор отдыха на природе		
9	Сердечно-легочная реанимация		
10	Управление парусным судном		

№	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	ДАТА	ПОДПИСЬ
11	Акробатика (повышенной сложности)		
12	Горные лыжи		
13	Дайвинг		

РАЗДЕЛ 3. ЭКСПЕДИЦИЯ

Даты экспедиции

Дата сдачи требований

Подпись

Требования:

Примите участие в любой из двух экспедиций. Планирование экспедиции необходимо осуществить усилиями всех участников. Все планы должны быть одобрены и утверждены ответственным человеком, которого назначит комитет по программе Золотой награды.

1. Примите участие в экспедиции в дикую местность с ночевкой, пройдя минимум 40 километров:
 - Экспедиция должна состоять из 3-8 человек. Необязательно, чтобы все участники были кандидатами на получение Золотой награды.

- Все необходимое для лагеря оборудование, еду и кухонные принадлежности участники экспедиции должны нести в своих рюкзаках.
 - Необходимо точно следовать карте экспедиции и вести журнал наблюдений за местностью, флорой и фауной.
2. Совершите сплав на каноэ/байдарках не менее чем на 64 км с ночевкой на природе.
- Все необходимое для лагеря: оборудование, еду и кухонные принадлежности необходимо везти в каноэ/байдарках и в рюкзаках, когда необходимы переправы волоком.
 - Необходимо точно следовать карте экспедиции и вести журнал наблюдений за местностью, флорой и фауной.
 - В этом путешествии должны принять участие как минимум 4 человека (по 2 человека в каждом каноэ/байдарке). Необязательно, чтобы все участники были кандидатами на получение Золотой награды.

РАЗДЕЛ 4

ПРОЕКТЫ СЛУЖЕНИЯ

Выполнить одно любое задание:

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	ПОДПИСЬ
1	В течение хотя бы одного семестра, триместра или четверти добросовестно исполняйте обязанности руководителя Субботней Школы, Отдела здоровья, Студенческой Ассоциации, клуба «Следопыт», или другого служащего, чьи обязанности и ответственность по оценке эксперта, назначенного комитетом по программе Золотой награды, эквивалентны вышеупомянутым должностям.		

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	ПОДПИСЬ
2	Станьте студентом-миссионером на срок не менее 10 недель.		
3	В течение, как минимум, 12 недель активно участвуйте в таких проектах, как «Голос молодежи», «Подари Библию», «Один плюс один», в группах «дружественного евангелизма», в служении обществу или в других подобных программах.		
4	Выберите 2 из 9 предложенных пунктов, которые не были выбраны при подготовке к получению Серебряной награды и осуществите их:		
	Специализация «Исследование общества»		

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	ПОДПИСЬ
	Специализация «Служение обществу»		
	Специализация «Помощь голодающим»		
	Специализация «Переселение беженцев»		
	Специализация «Реагирование при стихийных бедствиях»		
	Проекты развития села		
	Помощь во время кризиса		
	Репетиторство		
	Проекты развития города		

РАЗДЕЛ 5

КУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ

Выполнить два любых задания из предложенных категорий:

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	ПОДПИСЬ
Категория 1. Музыка			
1	Примите участие в концерте духовной или классической музыки продолжительностью не менее 30 минут в сопровождении минимум трех других участников (вокальная или инструментальная поддержка). Репертуар и исполнение должен оценить музыкальный эксперт, назначенный комитетом по программе Золотой награды.		

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	ПОДПИСЬ
2	<p>Посетите минимум три концерта и напишите отчет не менее 1500 слов, упоминая исполнителей, музыкальные произведения и композиторов. Отчет должен оценивать музыкальный эксперт, назначенный комитетом по программе Золотой награды.</p>		
<p>Категория 2. Искусство</p>			
1	<p>Организируйте публичную мини-выставку созданных вами оригинальных предметов искусства (картины, скульптуры, и т. д). На вашей выставке должно быть не менее пяти предметов. Ваше</p>		

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	ПОДПИСЬ
	<p>мастерство должен оценить эксперт в искусстве, назначенный комитетом по программе Золотой награды.</p>		
2	<p>Посетите художественную галерею или, по крайней мере, три выставки картин и напишите эссе на 1500 слов об увиденных произведениях искусства. Эссе должен оценить эксперт в искусстве, назначенный комитетом по программе Золотой медали.</p>		
<p>Категория 3. Духовная литература</p>			
1	<p>Прочитайте не менее 300 страниц книг Духа Пророчества, написанных Э. Уайт.</p>		

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	ПОДПИСЬ
2	Прочитайте Новый Завет в современном переводе.		
Категория 4. Страноведение			
1	<p>Выберите любую страну (кроме своей родной страны), признанную ООН. Опишите ее происхождение, культуру, религиозный фон и сделайте исследование начала, развития и современной деятельности Церкви адвентистов седьмого дня в этой стране. Исследование должно содержать личные контакты или переписку с людьми, подтверждающими ваши открытия. Включите не менее 5 фотографий, которые иллюстрируют работу Церкви АСД в этой стране.</p>		

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЕ 1. Вис на согнутых руках

- Горизонтальная планка диаметром около 4 см находится на высоте роста участника.
- Исходная позиция: участника с помощью двух помощников поднимают так, чтобы его подбородок находился над планкой и руки были согнуты в локтях.
- Чтобы пройти задание участник должен провисеть необходимое количество секунд.
- Секундомер запускается, когда участник занимает исходную позицию.

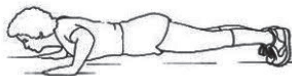
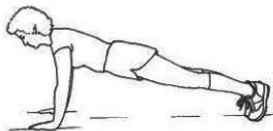


ПРИМЕЧАНИЕ 2. Отжимания от пола

Девушки



Юноши



ПРИМЕЧАНИЕ 3. Челночный бег

Положите на расстоянии 10 метров от старта два небольших предмета. Участник должен добежать до первого предмета, поднять его и, победив обратно до линии старта, положить его там на землю. Затем добежать до второго предмета, поднять его и прибежать с ним на линию старта.



ПРИМЕЧАНИЕ 4. Прыжок в планку и вверх

Оценка задания:

- Инструктор оценивает только правильные движения (акцент на совершенно прямое горизонтальное положение тела во время упражнения).
- Участник выполняет за 30 секунд как можно больше правильных упражнений.



ПРИМЕЧАНИЕ 5. Подъем туловища на пресс

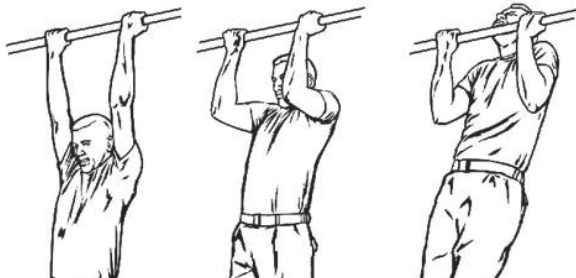
- Исходное положение: участник лежит на спине, ноги вытянуты, руки захватывают шею, помощник держит участника за щиколотки.



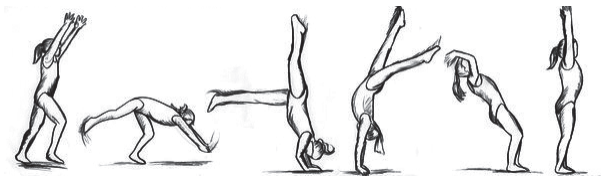
- Каждый раз при подъеме туловища локти попеременно касаются противоположных колен: левый локоть правого колена, правый локоть левого колена.
- Помощник ведет подсчет подъемов.



ПРИМЕЧАНИЕ 6. Подтягивание на перекладине

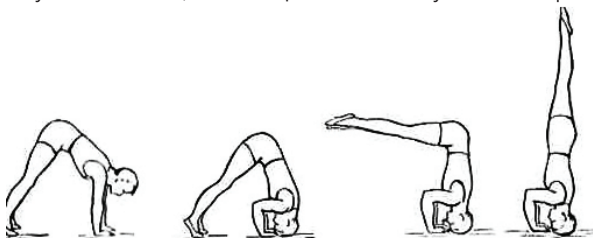


ПРИМЕЧАНИЕ 7. Переворот вперед

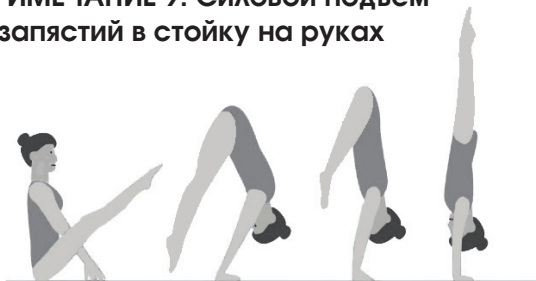


ПРИМЕЧАНИЕ 8. Стойка на голове

Удерживайте стойку 30 секунд, держа ноги и ступни вместе, а пальцы ног вытянутыми вверх.



ПРИМЕЧАНИЕ 9. Силовой подъем с запястий в стойку на руках





ЗОЛОТАЯ НАГРАДА

Необходимо упражняться в воздержании, благочестии, братолюбии и любви к Богу и ближним.

Для достижения этой цели надо на высокую ступень поставить одновременно физическое, умственное, нравственное и духовное воспитание.

*Э. Уайт, Свидетельство для церкви,
т. 22, гл. 13*