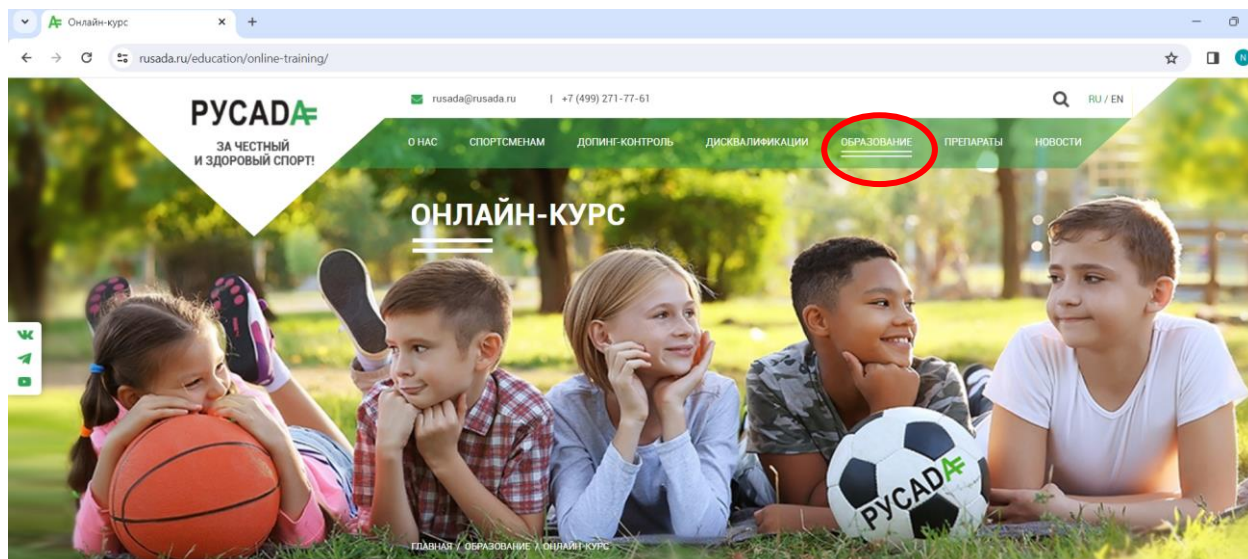
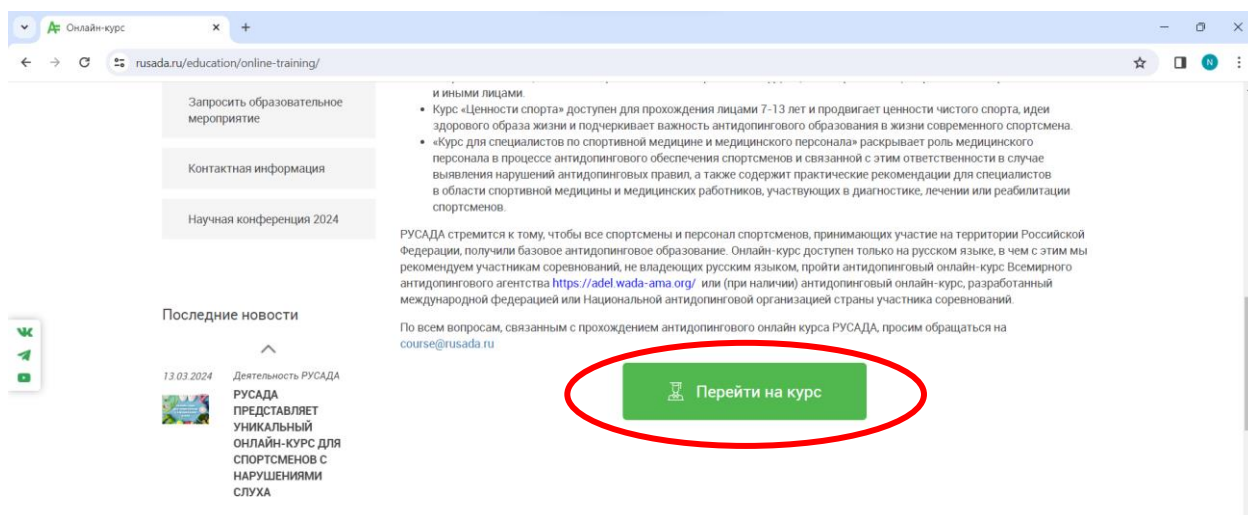


ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СЕРТИФИКАТА РУСАДА РЕБЕНКУ ОТ 7 ДО 13 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

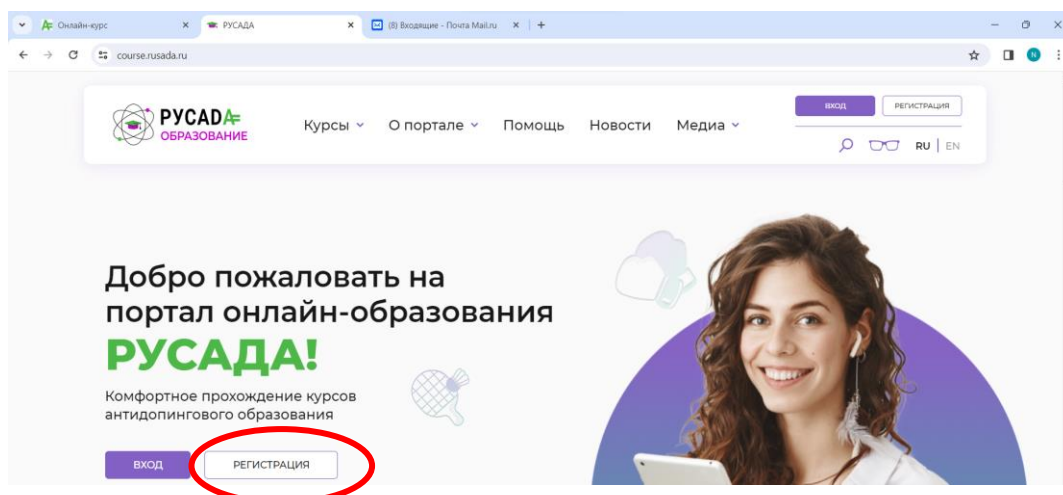
1. Заходим на сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>
2. Выбираем вкладку «Образование», далее выбираем вкладку «Онлайн курс»



Опускаем курсор вниз станицы и нажимаем «Перейти на курс»



3. Выбираем кнопку «Регистрация»



4. Заполняем форму регистрации. Вносим СВОИ данные.

В ячейке «Роль» и «Тип пользователя» указываем «Родитель». Нажимаем кнопку «Зарегистрироваться»

ознакомиться с разделом ["Помощь"](#).

Email * Подтверждение email *

Фамилия * Имя * Отчество *

Телефон * Дата рождения *

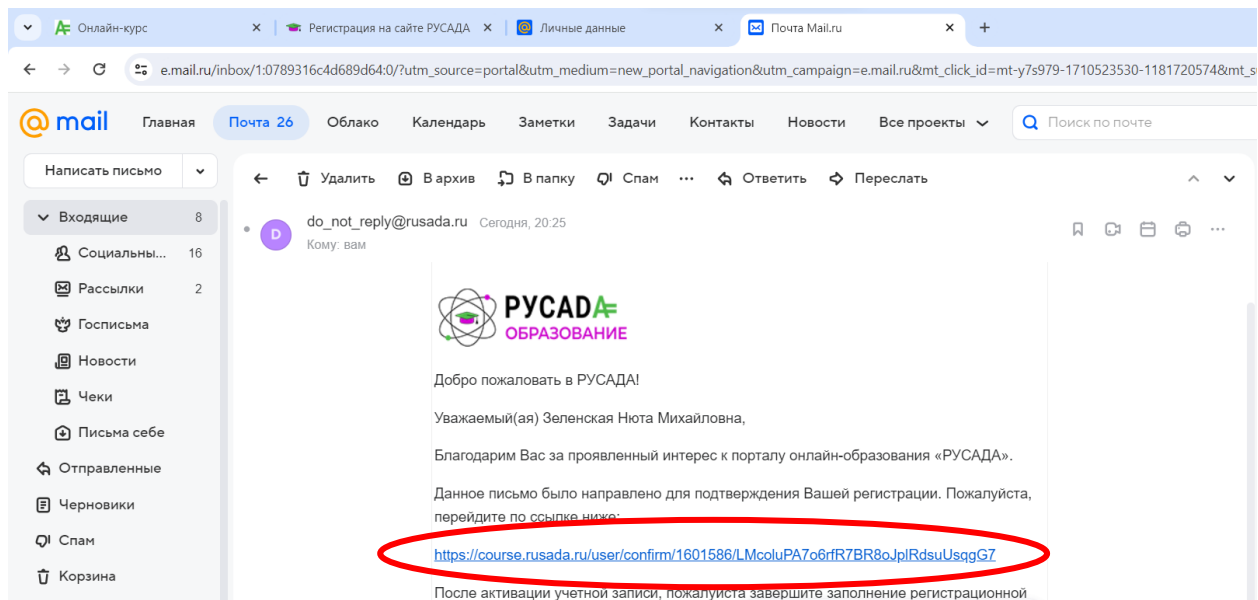
Роль * Тип пользователя *

Пароль * Подтверждение пароля *

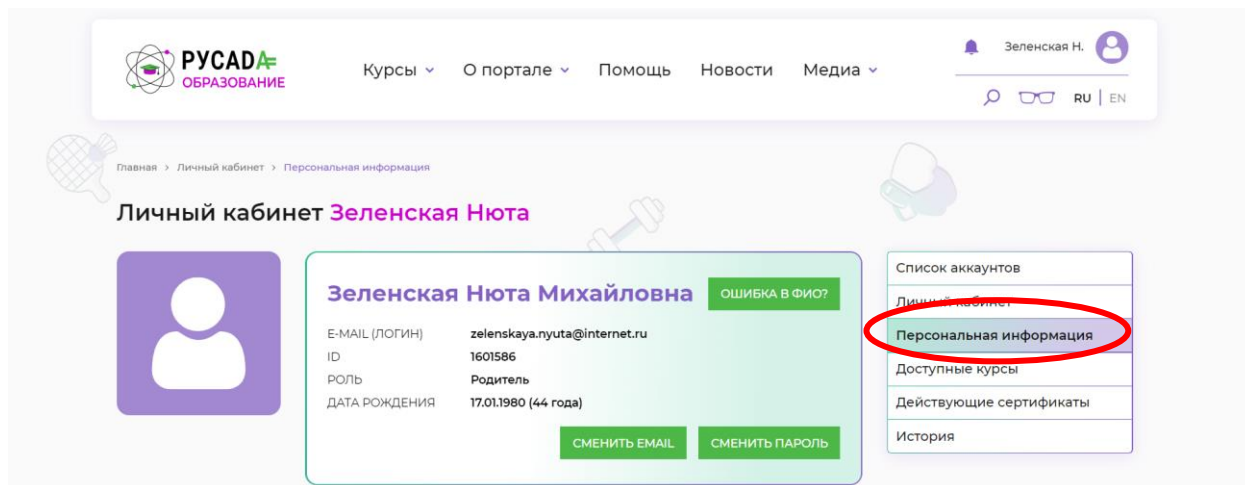
Не менее 8 символов, только латинские буквы, минимум 1 строчная буква, 1 прописная, 1 цифра, разрешены спецсимволы

☒ Я прочитал(а) и согласен(на) с условиями [Публичной оферты](#), [Политики обработки персональных данных](#), [Политики куки](#) и даю [Согласие на обработку персональных данных](#) и [Согласие на использование файлов куки](#).

5. Подтверждаем регистрацию. Заходим на указанную электронную почту, открываем письмо и проходим по указанной ссылке.



6. В личном кабинете выбираем вкладку «Персональная информация»



Заполняем форму. Вносим СВОИ данные, нажимаем кнопку «Сохранить»

The form is titled 'ПЕРСОНАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ' and includes a note: 'Поля, отмеченные звездочкой (*), обязательны для заполнения.' The form fields are as follows:

- Тип пользователя *: Родитель (dropdown)
- Фамилия латинскими буквами *: Zelenskaya (text input)
- Имя латинскими буквами *: Nuta (text input)
- Пол *: Мужской (radio), Женский (radio, selected)
- Дата рождения *: 17.01.1980 (calendar icon)
- Мобильный тел. *: +7 (351) 263-80-95 (country dropdown: Russia)
- Место рождения *: Россия (dropdown)
- Фед. округ рождения: Уральский (dropdown)
- Регион рождения: Челябинская область (dropdown)
- Населенный пункт: Челябинск (dropdown)

At the bottom, there is a disclaimer: 'Нажимая на кнопку "сохранить", вы соглашаетесь с условиями [обработки персональных данных](#)' and a green button labeled 'СОХРАНИТЬ' (highlighted with a red circle).

7. Выбираем вкладку «Список аккаунтов» и вносим ФИО и дату рождения РЕБЕНКА, нажимаем кнопку «Создать»

Создайте аккаунт для своего ребенка, заполнив все обязательные поля с его данными. Аккаунт останется под вашим управлением. Вы сможете легко переключиться в аккаунт ребенка в интерфейсе вашего аккаунта, чтобы он прошел детский курс. Также вы сможете контролировать процесс, при успешном завершении курса скачать сертификаты на имя ребенка. В будущем, когда ребенок сможет вести аккаунт самостоятельно, вы сможете отвязать аккаунт и передать ему. При этом сохранится вся предыдущая история прохождения курсов.

Фамилия * Имя * Отчество *

Дата рождения * Роль *

СОЗДАТЬ

Список аккаунтов

- Личный кабинет
- Персональная информация
- Доступные курсы
- Действующие сертификаты
- История

Выбираем «Добавить профиль ребенка» и нажимаем «Добавить аккаунт»

course.rusada.ru/user/1601586/accounts

ПУСАДА ОБРАЗОВАНИЕ Курсы О портале Помощь Новости Медиа

Зеленская Н.

Главная > Список аккаунтов

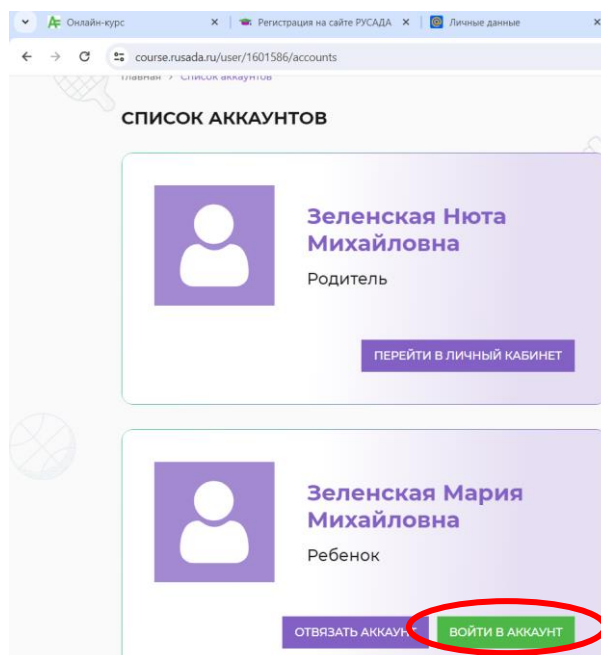
СПИСОК АККАУНТОВ

Зеленская Нюта Михайловна
Родитель
ПЕРЕЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

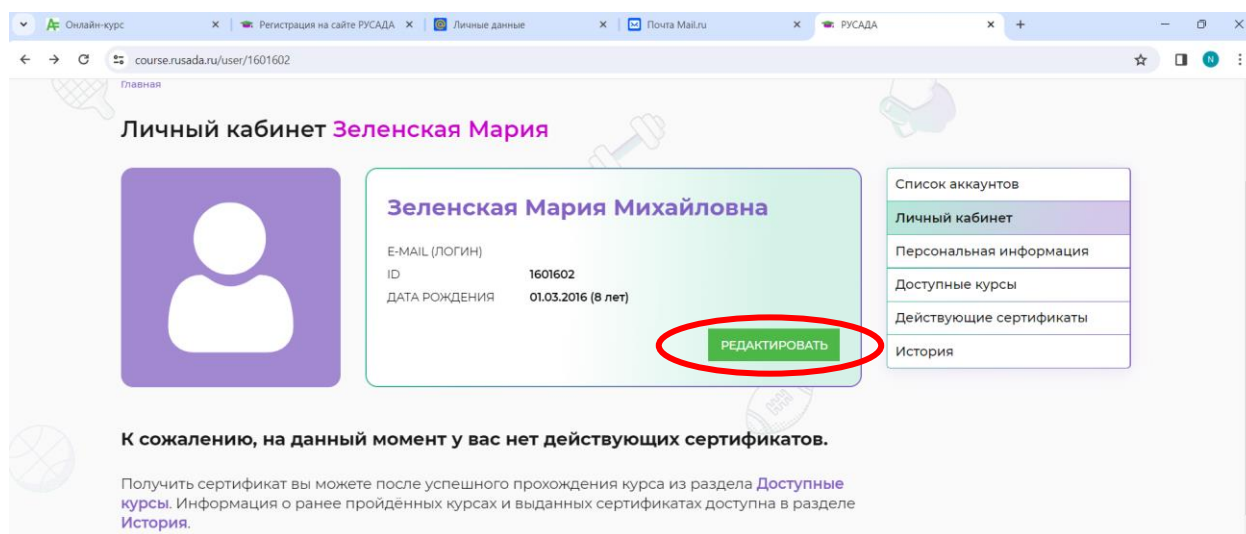
Добавить профиль ребёнка
Добавьте профиль с данными ребенка. При прохождении курса вы сможете выбрать кто из детей его проходит, если в вашей семье несколько детей.
При успешном прохождении сертификат будет на имя ребёнка.

ДОБАВИТЬ АККАУНТ +

8. Нажимаем кнопку «Войти в аккаунт» своего ребенка



9. Нажимаем кнопку «Редактировать»



10. Заполняем форму «Персональная информация» и «спортивная информация». Вносим данные СВОЕГО РЕБЕНКА. После заполнения каждой формы нажимаем кнопку «Сохранить»

Онлайн-курс x Регистрация на сайте РУСАДА x Личные данные x Почта Mail.ru x

course.rusada.ru/user/1601602/info

успешного прохождения курса.



Зеленская Мария Михайловна

ОШИБКА В ФИО?

E-MAIL (ЛОГИН)

ID 1601602

ДАТА РОЖДЕНИЯ 01.03.2016 (8 лет)

ОТВЯЗАТЬ АККАУНТ

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Поля, отмеченные звездочкой (*), обязательны для заполнения.

Тип пользователя * Спортсмен

Фамилия латинскими буквами * Zelenskaya

Имя латинскими буквами * Mariya

Пол * Мужской Женский

Дата рождения * 01.03.2016

Мобильный тел. +7 (###) ###-##-##

Место рождения * Россия

Фед. округ рождения Уральский

Регион рождения Челябинская область

Населенный пункт Челябинск

Нажимая на кнопку "сохранить", вы соглашаетесь с условиями [обработки персональных данных](#)

СОХРАНИТЬ

СПОРТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Поля, отмеченные звездочкой (*), обязательны для заполнения.

Страна выступления * Россия

Фед. округ выступления * Уральский

Регион выступления * Челябинская область

ДОБАВИТЬ ЕЩЕ РЕГИОН

Спортивный разряд * Отсутствует

Спортивная федерация * Всероссийская федерац...

Вид спорта * Легкая атлетика

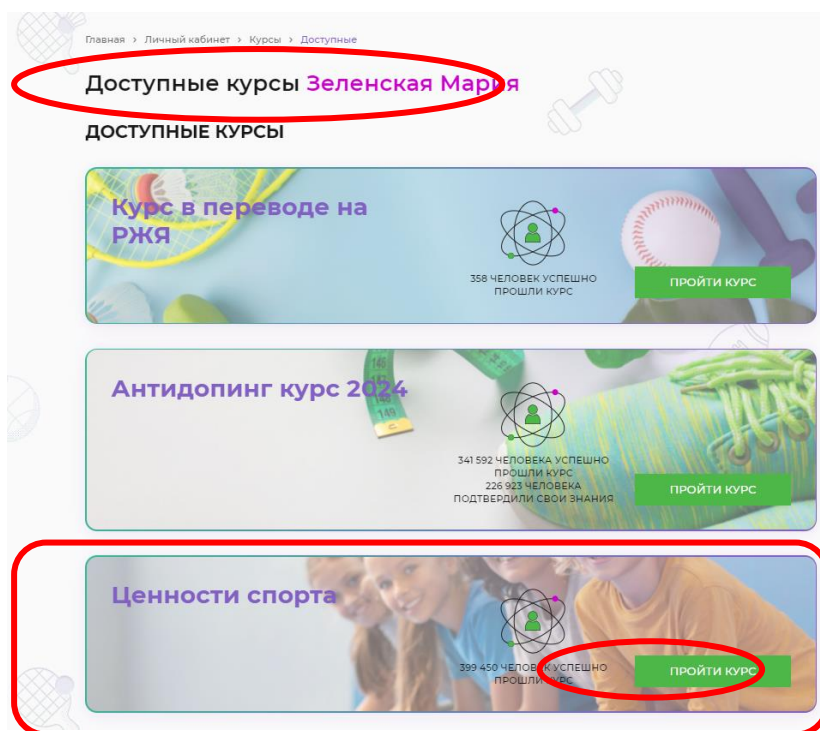
Дисциплина бег

Спортивная организация СШОР № 2

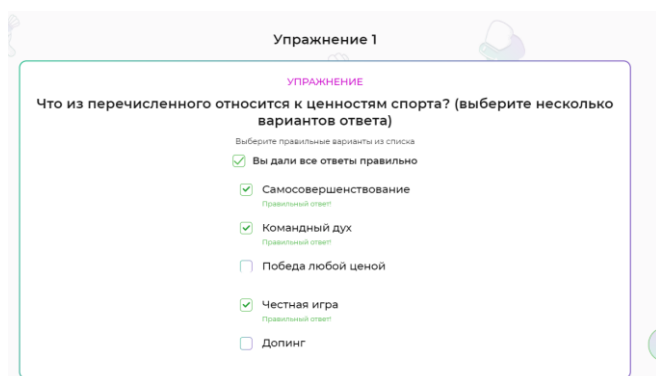
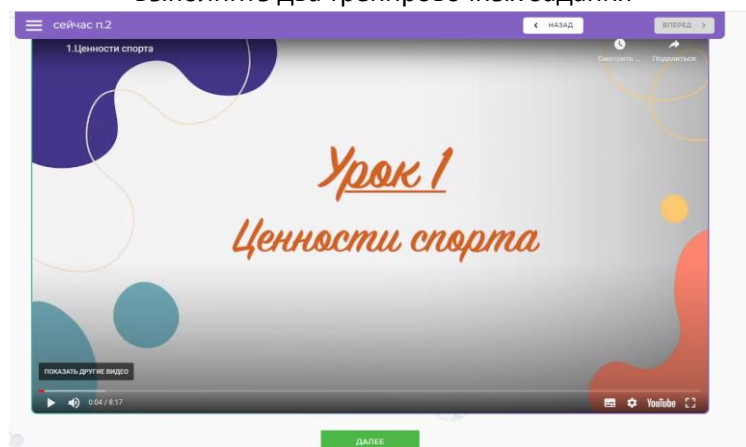
Нажимая на кнопку "сохранить", вы соглашаетесь с условиями [обработки персональных данных](#)

СОХРАНИТЬ

11. Теперь в разделе «Доступные курсы» у вас отобразится курс «Ценности спорта», нажмите кнопку «Пройти курс»

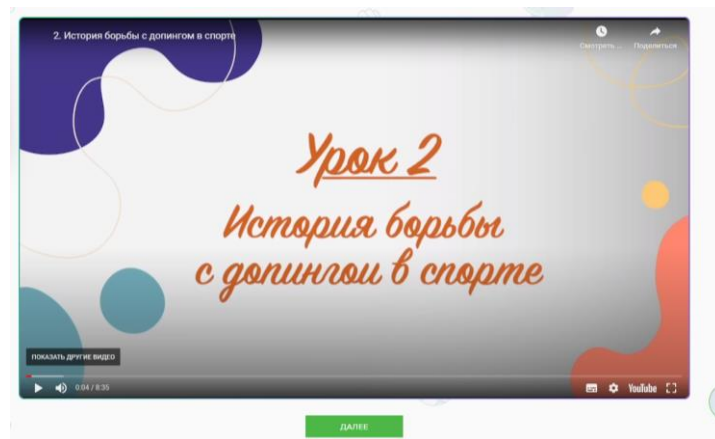


12. Просмотрите вместе с ребенком небольшие видеоуроки. После каждого из них вам предложат выполнить два тренировочных задания



Какие из перечисленных действий являются примером честного поведения? (выберите несколько вариантов ответа)

- Выберите правильные варианты из списка
- ☒ Вы дали все ответы правильно
- ☒ Жестами попросил(а) зрителей, освещающих судейскую бригаду за выставленную ему занесенную оценку, успокоиться, чтобы дать возможность другим спортсменам продолжить соревнования
- ☒ Позволил (а) сопернику закончить гонку и не использовал (а) нечестное преимущество (после того как выбил (а) палку у этой соперницы)
- ☐ Затянул(а) время перерыва, чтобы выбить соперника из равновесия
- ☒ Обратил(а) внимание судьи, что мяч попал в ворота соперников через дырку в сетке и попросил отменить гол
- ☐ Специально отскикивался (отскикивалась) за соперником всю дистанцию, чтобы сохранить силы на финишный рывок



Упражнение 1

УПРАЖНЕНИЕ

Выберите верные утверждения:

Выберите правильные варианты из списка

☒ Вы дали все ответы правильно

☐ Допинг – это только использование запрещенных субстанций и методов

☒ Всемирный антидопинговый кодекс – основной документ, регулирующий антидопинговую деятельность
Правильный ответ

☐ Спортсмен не несет ответственность за все, что попадает в его организм

☐ РУСАДА было создано одновременно с ВАДА

☒ Борьба с допингом в спорте стала активно вестись во второй половине 20 века
Правильный ответ

Упражнение 2

УПРАЖНЕНИЕ

С какой целью было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)? (выберите несколько вариантов ответа)

Выберите правильные варианты из списка

☒ Вы дали все ответы правильно

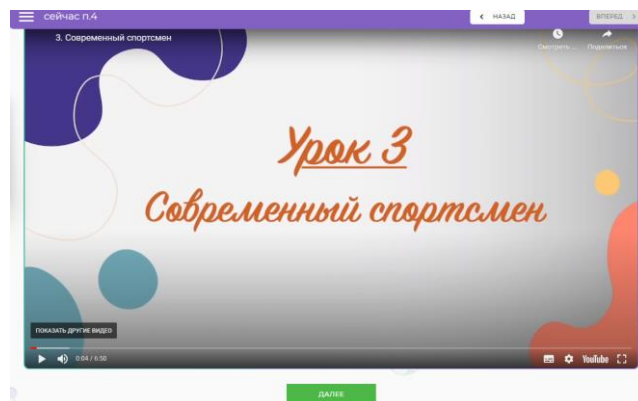
☒ Защита прав чистых спортсменов
Правильный ответ

☐ Сбор и анализ проб спортсменов

☒ Пропаганда идей чистого спорта
Правильный ответ

☒ Координация усилий по борьбе с допингом в спорте на международном уровне
Правильный ответ

☐ Сертификация БАДов



Упражнение 1

УПРАЖНЕНИЕ

Что должен делать спортсмен в случае болезни?

Выберите правильные варианты из списка

☒ Вы дали все ответы правильно

☒ Обратиться к спортивному врачу
Правильный ответ

☐ Спросить совета у друга

☒ Проверить назначенный препарат с помощью сервиса по проверке препаратов
Правильный ответ

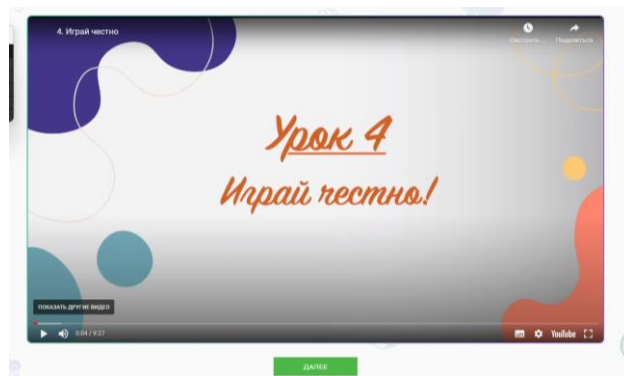
☐ Принять препарат, рекламу которого видел по телевизору

☒ Не форсировать процесс восстановления после болезни
Правильный ответ

☐ Сразу после выздоровления приступить к интенсивным тренировкам

Какие права есть у спортсмена в ходе прохождения процедуры допинг-контроля? (необходимо выбрать несколько вариантов ответа)

- Выберите правильные варианты из списка
- ☒ Вы дали все ответы правильно
- ☒ Присутствие представителя
Правильный ответ
- ☐ Отказ от сдачи пробы
- ☒ Получение дополнительной информации по процедуре отбора проб
Правильный ответ
- ☒ Отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине
Правильный ответ
- ☐ Перенос процедуры допинг-контроля на более удобное время
- ☒ Модификация процедуры отбора пробы (Если Вы спортсмен с ограниченными возможностями или несовершеннолетний спортсмен)
Правильный ответ



Упражнение 1

УПРАЖНЕНИЕ

Что должен делать спортсмен для восстановления после тренировки?

Выберите правильные варианты из списка

☒ Вы дали все ответы правильно

☒ Соблюдать режим дня

☐ Использовать лекарственные средства

☒ Правильно и сбалансированно питаться

☐ Использовать непроверенные БАДы

☒ Обязательно проводить разминку/заминку

☐ Увеличить нагрузки на следующих тренировках

Далее

Упражнение 2

УПРАЖНЕНИЕ

Какие из перечисленных утверждений о БАДах верны?

Выберите правильные варианты из списка

☒ Вы дали все ответы правильно

☐ Все БАДы проходят проверку

☒ Употребление БАДов может разрушить Вашу спортивную карьеру

☐ Без использования БАДов невозможно достичь высоких результатов

☒ Состав одной и той же добавки в разных странах может отличаться

☒ В БАДах могут содержаться запрещенные субстанции

☐ При использовании БАДов можно быть уверенным, что они не содержат запрещенных субстанций

13. После просмотра всех видеоуроков пройдите тестирование из 9 вопросов

Главная > Курсы > Ценности спорта

Курс **Ценности спорта**

ТЕСТИРОВАНИЕ К КУРСУ

Тестирование не начато

ПРОЙТИ ТЕСТ

Дополнительные материалы курса

Дополнительные материалы курса отсутствуют

МАТЕРИАЛЫ К КУРСУ

23 ДЕКАБРЯ 2022

399 450 человек успешно прошли курс

Дата начала курса: 15 марта

Дата завершения курса: 15 марта

Для кого: Спортсмен

Состоит из: 6 разделов, 15 слайдов

Включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений.

100% ЗАВЕРШЕН

ПОСМОТРЕТЬ МАТЕРИАЛЫ

1. Введение
2. Ценности спорта
3. История борьбы с допингом в спорте
4. Современный спортсмен
5. Играй честно
6. Заключение

14. Внимательно прочитайте вопрос и варианты ответов. Выберите верный ответ.

Врач назначил спортсмену препараты для лечения ОРВИ. Что необходимо сделать спортсмену в первую очередь?

Выберите правильный вариант из списка

- ☐ Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это вина врача
- ☐ Все препараты, которые дает врач, безопасны
- ☒ Спортсмен обязан убедиться, что препараты не содержат запрещенных веществ
- ☐ По медицинским показаниям можно принимать что угодно

ответить

№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7 №8 №9

Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу

Выберите правильный вариант из списка

- ☐ Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение
- ☒ Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- ☐ Допинг – это использование запрещенных веществ и методов в спорте
- ☐ Допинг – это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена

ответить

№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7 №8 №9

Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Паралимпийских Играх и мировых чемпионатах?

Выберите правильный вариант из списка

- ☐ Нет, допинг-контроль проходит и спортсмены в пулах тестирования
- ☐ Нет, тестируют и персонал профессиональных спортсменов
- ☐ Да
- ☒ Нет, протестировать могут любого спортсмена

ответить

№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7 №8 №9

Единственной причиной дисквалификации спортсмена является положительный анализ пробы.

Выберите правильный вариант из списка

- ☒ Нет, существует еще 10 видов нарушений антидопинговых правил
- ☐ Да
- ☐ Нет, дисквалифицировать могут по трем видам нарушений
- ☐ Нет, дисквалифицировать могут по пяти видам нарушений

ответить

№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7 №8 №9

Если спортсмену, по медицинским показаниям, необходимо принимать запрещенное в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?

Выберите правильный вариант из списка

- ☒ В национальное антидопинговое агентство или международную федерацию, в зависимости от уровня спортсмена
- ☐ В спортивный диспансер
- ☐ В ВАДА
- ☐ В общероссийскую спортивную федерацию

ответить

№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7 №8 №9

Какие права есть у спортсмена в случае получения информации о неблагоприятном результате анализа?

Выберите правильный вариант из списка

- ☐ Запросить проведение анализа пробы Б
- ☐ Присутствовать при вскрытии и анализе пробы Б, если запрос на такое исследование поступит или направить на эту процедуру своего представителя
- ☐ Подать запрос на предоставление ему копий пакетов документов по результатам исследований проб А и Б
- ☒ Все вышеперечисленные ответы

ответить

№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7 №8 №9

Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?

Выберите правильный вариант из списка

- ☐ Да, если он опаздывает на поезд/самолет
- ☒ Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине
- ☐ Да, если он устал и не хочет проходить процедуру допинг-контроля
- ☐ Да, если уже проходил процедуру допинг-контроля на этой неделе

ответить

№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7 №8 №9

После того, как я сдал пробу мочи и (или) крови, как долго она может храниться и повторно анализироваться?

Выберите правильный вариант из списка

- ☐ Неопределенный срок
- ☐ До 3 лет
- ☐ До 1 года
- ☒ До 10 лет

ответить

№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7 №8 №9

После ответа на последний вопрос отобразятся результаты

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы успешно сдали тест и набрали 9 баллов

Количество правильных ответов: 9

ЗАВЕРШИТЬ И СКАЧАТЬ СЕРТИФИКАТЫ

ВОПРОС 33 №1

ВОПРОС 35 №2

ВОПРОС 34 №3

ВОПРОС 26 №4

ВОПРОС 25 №5

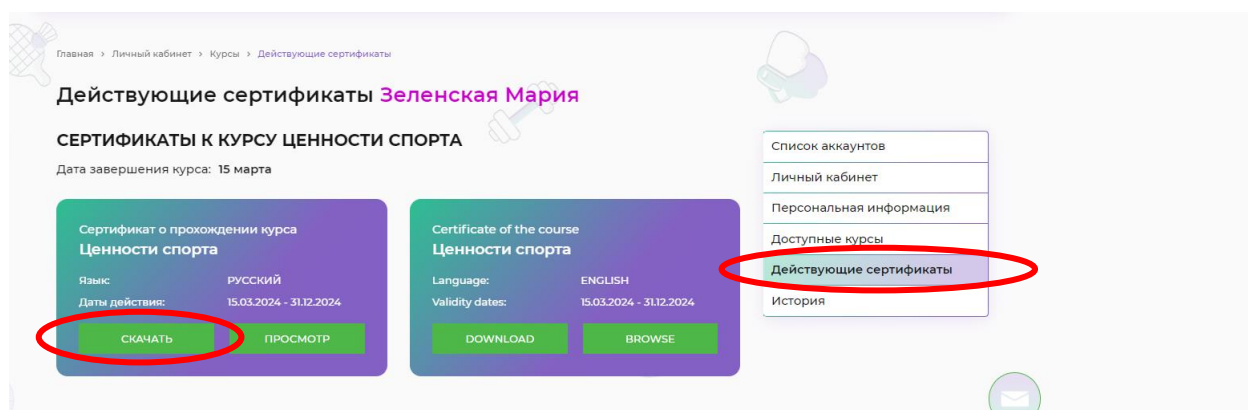
ВОПРОС 29 №6

ВОПРОС 31 №7

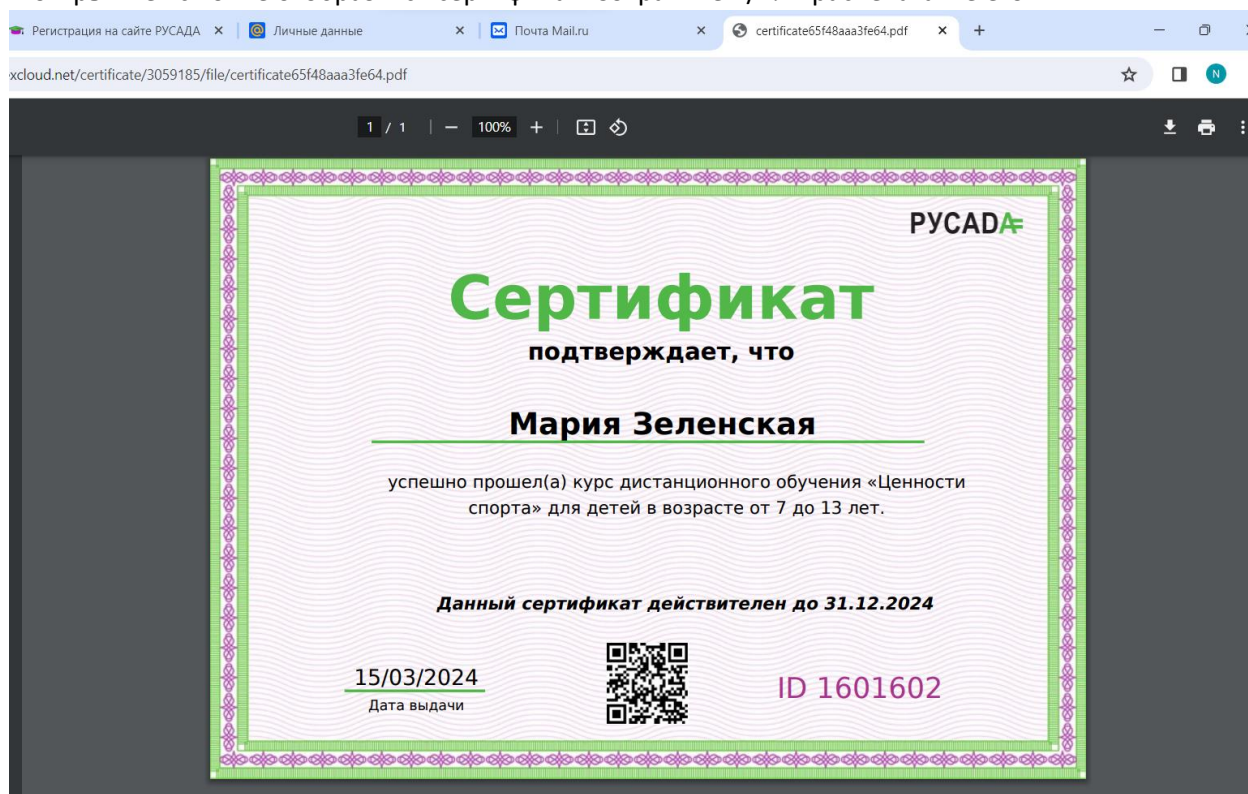
ВОПРОС 27 №8

ВОПРОС 37 №9

15. Зайдите в раздел «Действующие сертификаты» и скачайте сертификат СВОЕГО РЕБЕНКА



16. В открывшемся окне отобразится сертификат. Сохраните и/или распечатайте его



17. Предъявите действующий сертификат при регистрации на соревнованиях.

ЖЕЛАЕМ ВАМ НОВЫХ И ЧЕСТНЫХ ПОБЕД!