



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

город Москва

Федеральное государственное образовательное

Учреждение

высшего профессионального образования

«Российский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

# ДИПЛОМ

ВСГ 1496676

Решением

Государственной аттестационной комиссии

04 июня 2008

года

от Шишкаревой

Александре Сергеевне

ПРИСУЖДЕНА

КВАЛИФИКАЦИЯ

**СПЕЦИАЛИСТ**

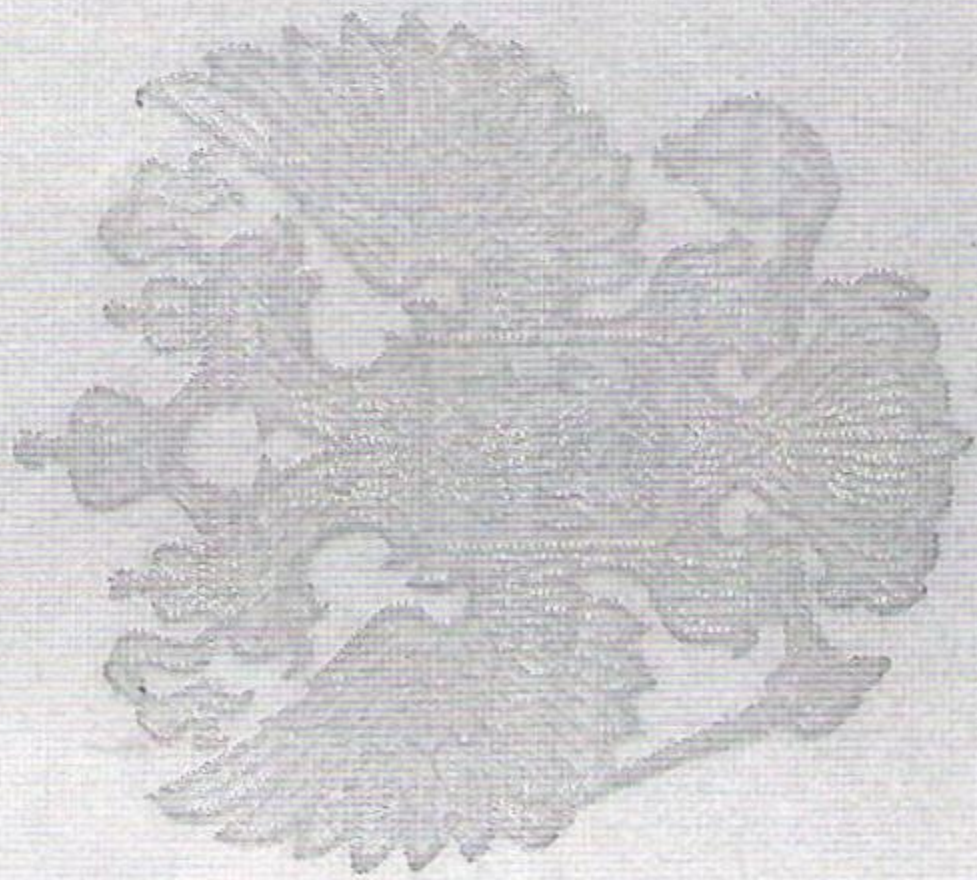
по физической культуре и спорту

по специальности

«Физическая культура и спорт»



Председатель Государственной  
аттестационной комиссии  
М.П.



ДИПЛОМ ЯВЛЯЕТСЯ  
ГОСУДАРСТВЕННЫМ ДОКУМЕНТОМ  
О ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

30-2403 10 июня 2008 год

Регистрационный номер





ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ



УДОСТОВЕРЕНИЕ

№ 41586

Шихкаревой  
Алекса́ндре  
Сергеевне

ПРИСВОЕНО ЗВАНИЕ  
МАСТЕР СПОРТА РОССИИ

акробатике



ДИПЛОМ ЯВЛЯЕТСЯ  
ГОСУДАРСТВЕННЫМ ДОКУМЕНТОМ  
О СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАНИИ

ПОВЫШЕННЫЙ  
УРОВЕНЬ

Регистрационный номер

541



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Спортивно-педагогический  
колледж  
г. Москва

ДИПЛОМ

С ОТЛИЧИЕМ

АК 0433386

Решением

Государственной аттестационной комиссии

от 24 июня 2003 года

Шихкаревой Алекса́ндре  
Сергеевне

присваивается квалификация

учитель

по специальности

физическая  
культура



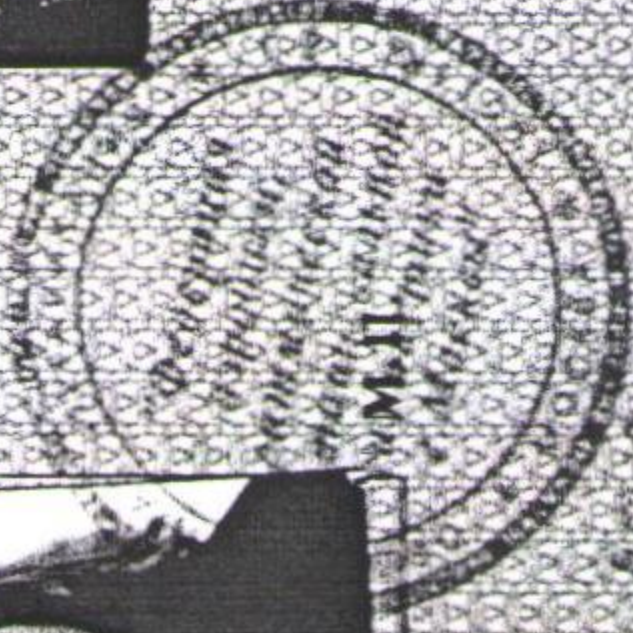
Директор

Секретарь

25 июня 2003 г.



Комитет по физической культуре и спорту ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ  
Администрация аэробики, ритмической и танцевальной гимнастики МОСКВЫ



№ 2-а/41

Выдано 15.12.2003 г.

Исполнитель [Signature]

УДОСТОВЕРЕНИЕ № 2-а/41

Выдано Шмыковой Александре Сергеевне

в том, что он(она) окончил(а) базовый курс по подготовке инструкторов аэробики

Настоящее удостоверение дает право ведения занятий по аэробике в физкультурно-спортивных группах в сфере государственной, кооперативной и индивидуальной трудовой деятельности в качестве инструктора. Проведение занятий по различным направлениям аэробики возможно при наличии соответствующего сертификата.



Президент ФАРТМ  
Председатель Москомспорта

М.П.

[Signature]



# УДОСТОВЕРЕНИЕ

Настоящее удостоверение выдано

Шышкаревой Александре

(фамилия, имя, отчество)

Сергеевне

в том, что он(а)

с 6 "июня" 2006 г.

по 6 "июля" 2006 г.

прошел(а) курс подготовки  
в объеме 140 часов при  
Российском Государственном  
Университете физической культуры,  
спорта и туризма  
по специальности массажиста  
с оценкой хорошо.

Шышкарева АС.

(фамилия, имя, отчество)

проработал(а) следующие темы

по указанному разделу:

№ п/п	Тематика	К-во часов	Пр.
1.	Анатомо-физиологическое обоснование массажа	18	
2.	Гигиенические основы массажа	4	
3.	Техника и методика приемов массажа	64	
4.	Лечебный массаж	32	
5.	Спортивный массаж	8	
6.	Гигиенический массаж	4	
7.	Детский массаж	4	
8.	Аппаратный массаж	4	
9.	Методика банной процедуры	2	

и получает право работы в  
качестве массажиста

Ответственный за курсы

профессор

А. Бирюков

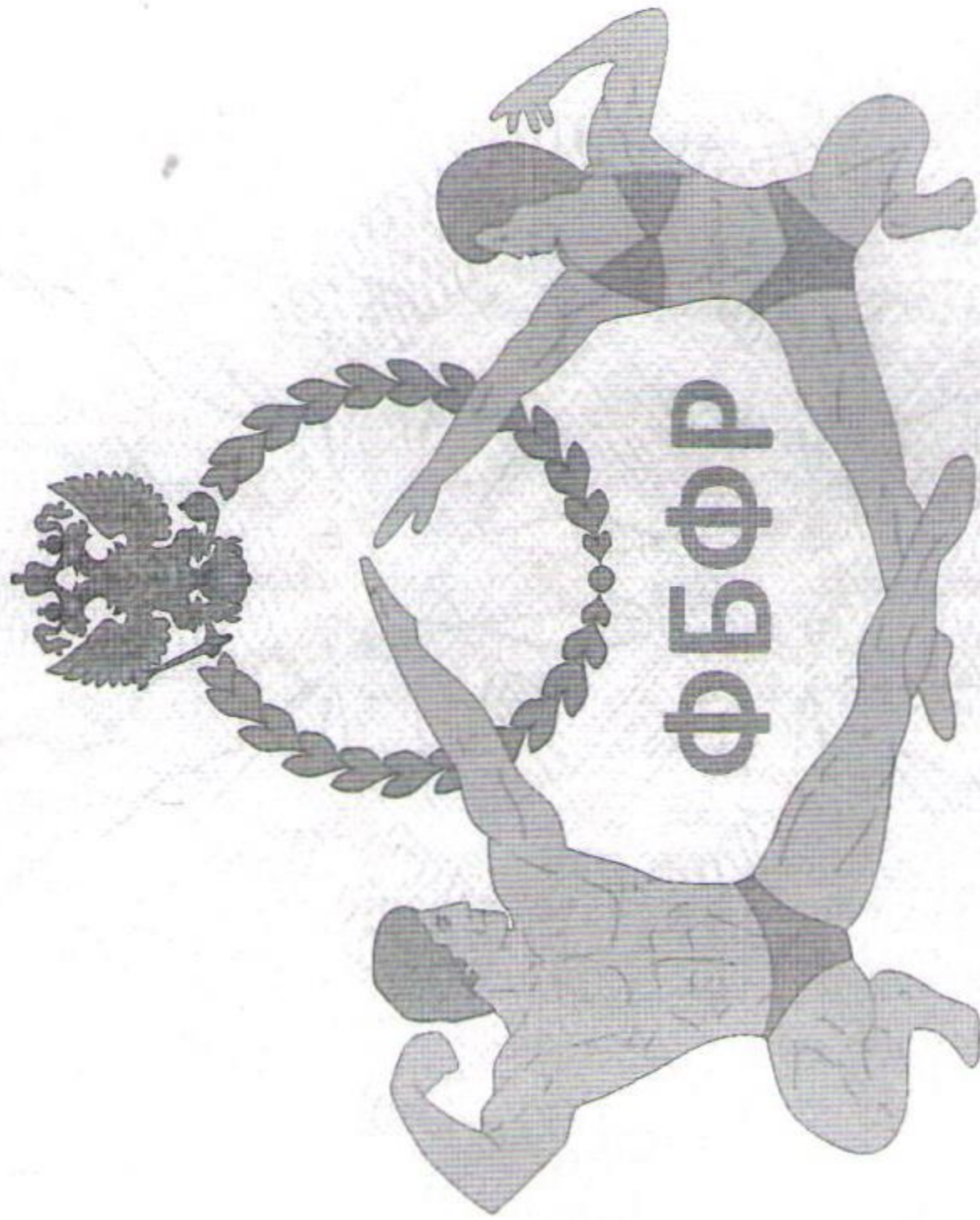


г. Москва "6" июля 2006 г.



Weider College of Fitness & Bodybuilding

Колледж фитнеса и бодибилдинга  
имени Бена Вейдера



Федерация бодибилдинга России

Federation of Bodybuilding of Russia

Регистрационный номер 1955

4 марта 2017 года

Настоящий Диплом выдан

**Шишкаревой  
Александр Сергеевне**

в том, что она с 20 февраля 2017 года по 4 марта 2017 года  
повышала свою квалификацию в Колледже фитнеса и  
бодибилдинга имени Бена Вейдера по программе

**Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу**

в объёме 72 часов.

За время обучения сдала зачёты и экзамены по основным

дисциплинам программы:

Наименование дисциплины	Количество часов	Оценка
Функциональная анатомия	8	зачет
Биомеханика	12	отлично
Биоэнергетика спорта	16	отлично
Бодибилдинг, фитнес (практика)	4	зачет
Бодибилдинг, фитнес (теория)	14	отлично
Спортивная нутрициология	4	зачет
Фитнес-менеджмент	6	отлично
Функциональный тренинг	2	зачет
Спортивная физиология	6	зачет

Президент Федерации  
бодибилдинга и фитнеса России

В.И.Дубинин

Председатель  
экзаменационной комиссии

Р.В.Юриков

Ректор  
Колледжа фитнеса  
и бодибилдинга

Е.К.Рябинкова

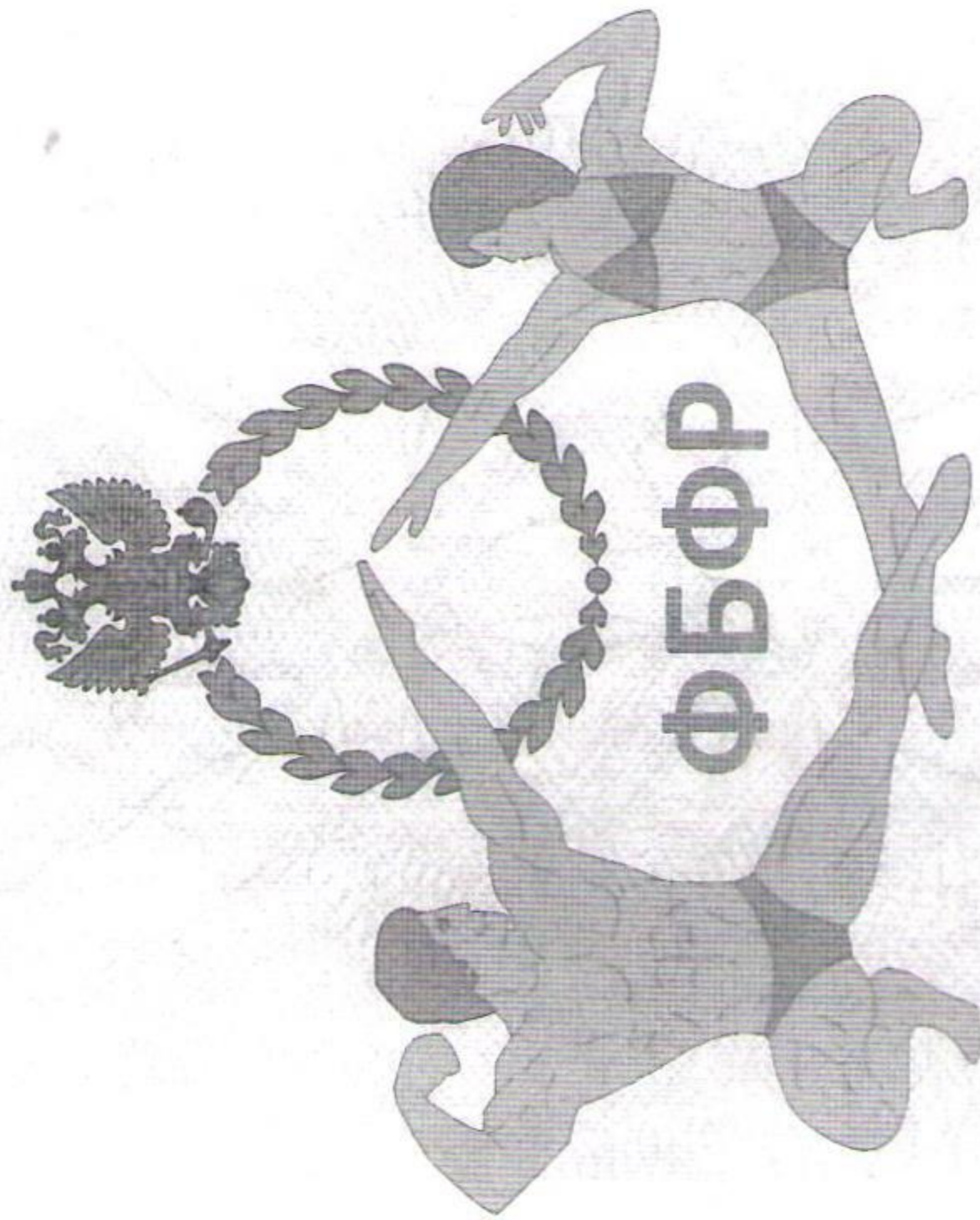
Секретарь

Санкт-Петербург • Москва



**Weider College of Fitness & Bodybuilding**

**Колледж фитнеса и бодибилдинга  
имени Бена Вейдера**



**Федерация бодибилдинга России**

Federation of Bodybuilding of Russia

Регистрационный номер 6180

18 февраля 2017 года

Настоящий Диплом выдан

**Шишкаревой  
Александр Сергеевне**

в том, что она 18 февраля 2017 года окончила

Курсы инструкторов бодибилдинга, фитнеса,  
оздоровительной физической культуры

в Колледже фитнеса и бодибилдинга  
имени Бена Вейдера в объёме 144 часов

Решением экзаменационной комиссии от 18 февраля 2017 года,  
на основании Лицензии № 0341 от 14 февраля 2013 года,  
Приказа ректора Колледжа № 9 от 18 февраля 2017 года

**Шишкаревой  
Александр Сергеевне**

присвоена квалификация

**Инструктор фитнеса, бодибилдинга,  
оздоровительной физической культуры**

Президент Федерации  
бодибилдинга и фитнеса России

В.И.Дубинин

Председатель  
экзаменационной комиссии

Р.В.Юриков

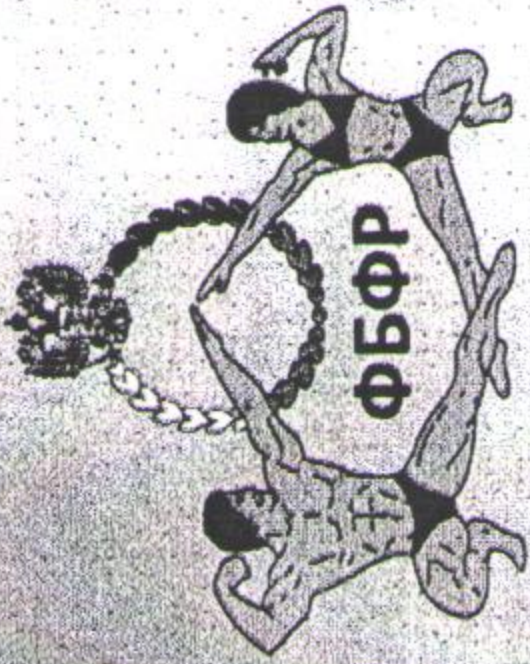
Ректор  
Колледжа фитнеса  
и бодибилдинга

Е.К.Рябинкова

Секретарь

Санкт-Петербург • Москва





Лицензия № 0341  
от 14 февраля 2013 года

Федерация бодибилдинга и фитнеса России

Колледж фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера

# ДИПЛОМ

Регистрационный номер

№ **6180**

Дата выдачи диплома

**18 февраля 2017 года**

Санкт-Петербург – Москва,  
Россия



о присвоении квалификации инструктора фитнеса, бодибилдинга,  
оздоровительной физической культуры

## Шишкаревой

## Александре Сергеевне

на основании пройденного базового обучения в объеме 144 часов, успешно сданных  
зачетов и экзаменов, на основании Решения экзаменационной комиссии  
и Приказа ректора от 18 февраля 2017 года

присваивается квалификация:

### ИНСТРУКТОР ФИТНЕСА, БОДИБИЛДИНГА, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Президент Федерации  
бодибилдинга и фитнеса России

В.И.Дубинин

Председатель  
экзаменационной комиссии

Р.В.Юриков

Ректор Колледжа

фитнеса и бодибилдинга

К.М.Н. Е.К.Рябинкова





# TRX<sup>®</sup> | QUALIFIED

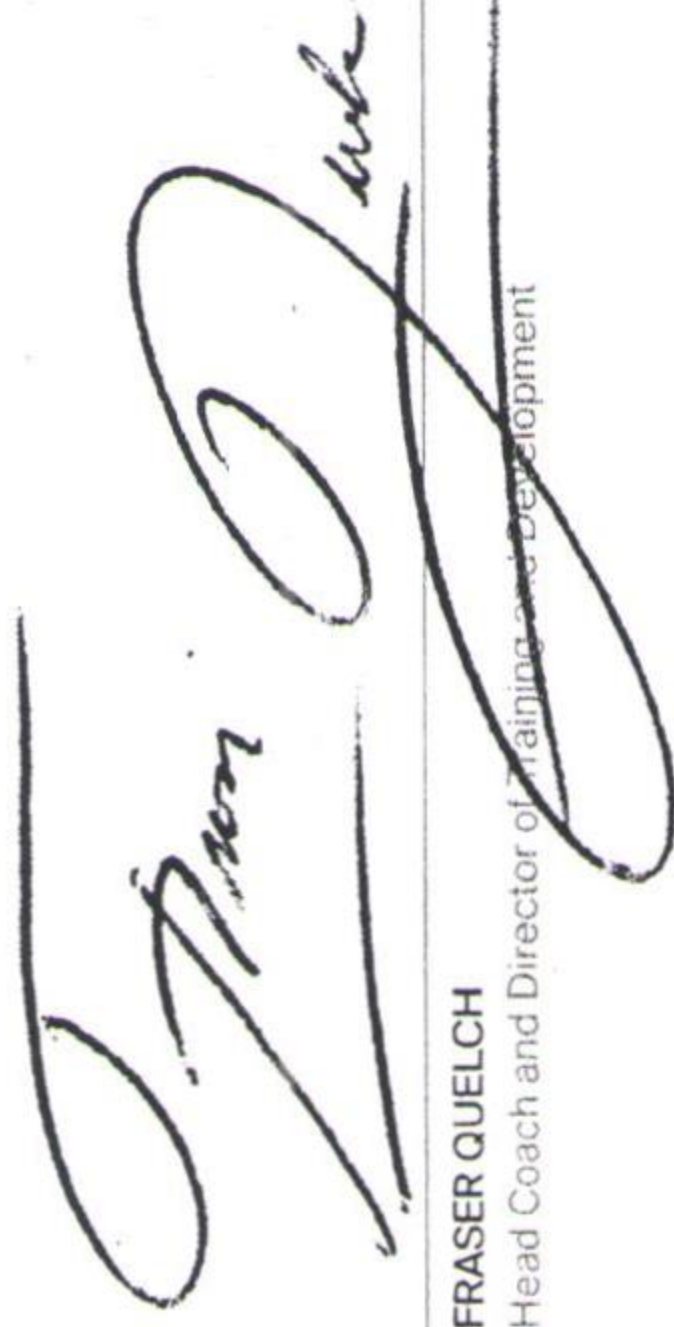
## This document verifies that the below participant has successfully completed the **SUSPENSION TRAINING<sup>®</sup> COURSE<sup>L1</sup>**

Aleksandra Shishkareva

PARTICIPANT NAME

August 09, 2019

DATE

  
**FRASER QUELCH**  
Head Coach and Director of Training and Development



PROVIDER NO. CEP148577  
Credits: 0.7



PROVIDER NO. NAP150  
Credits: 2.0



PROVIDER NO. 407  
Credits: 0.7



PROVIDER NO. 355396  
Credits: 8.0



PROVIDER NO. RCEC 21157  
Credits: 7.0



PROVIDER NO. 110  
Credits: 0.8



PROVIDER NO. 10.001  
Credits: 7.0



PROVIDER NO. 5940  
Credits: 7.0



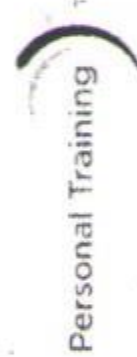
Credits: 7.0



PROVIDER NO. 5724  
Credits: 4.0



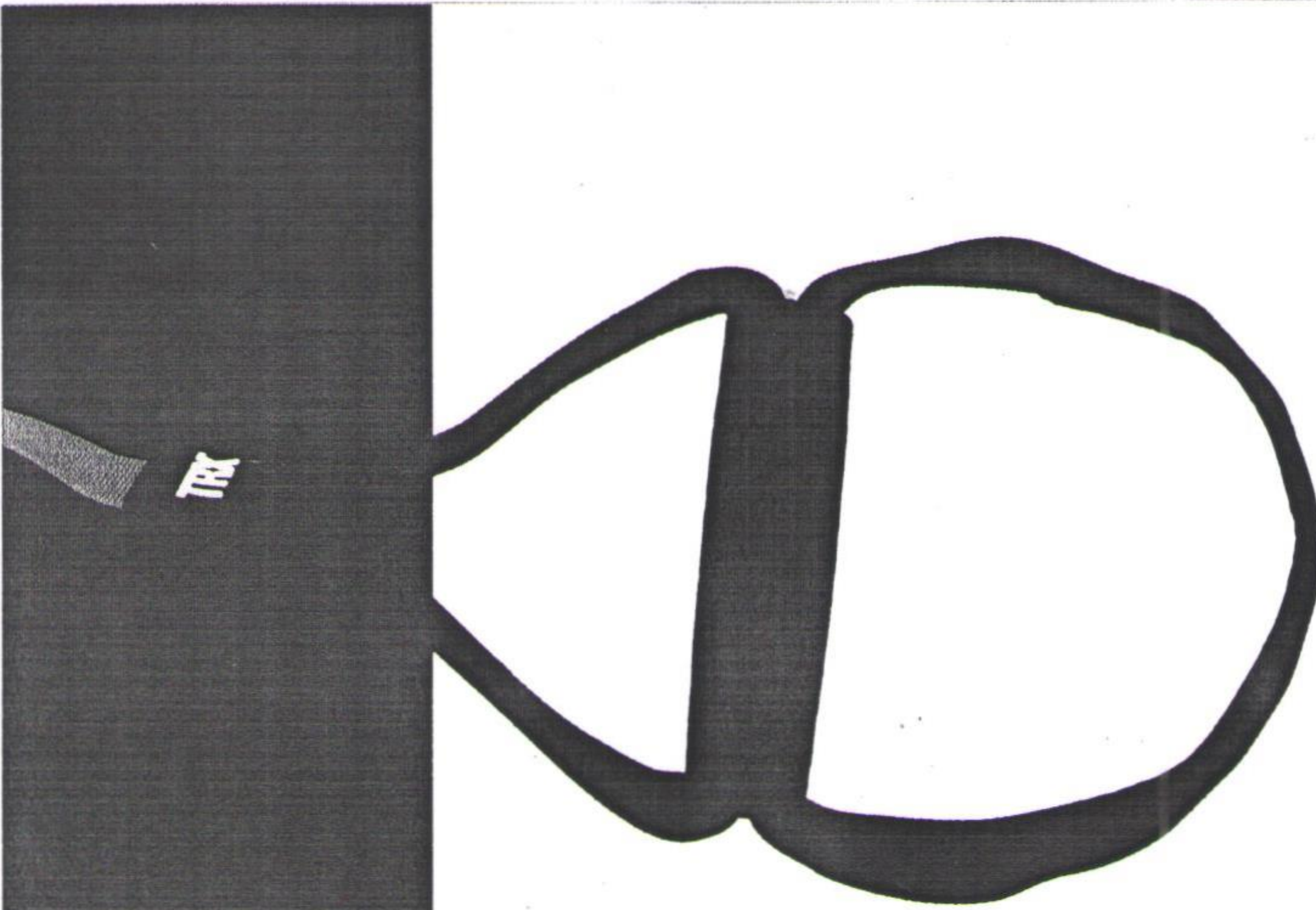
Credits: 7.0



PROVIDER NO. P-0003  
Credits: 3.5



PROVIDER NO. 91005F4111  
Credits: 7.0





# СЕРТИФИКАТ

ПОДТВЕРЖДАЕТ УЧАСТИЕ

Шныкарева, Александры

В СЕМИНАРЕ

"Распространенные проблемы ОДА:  
ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ"

Ольга Бурова  
ОСНОВАТЕЛЬ СТУДИИ



Дата:

25.08.2019



# СЕРТИФИКАТ

подтверждает участие

Шшикарёвой Александре

в авторском семинаре Буровой Ольги

## ДЫХАНИЕ И ОСАНКА



Дата: **20.09.2019**

Ольга Бурова,  
автор семинара,  
основатель SmartSpine

Место: **Москва**





**Corpus pilates™**



**Attestation**

**Aleksandra SHishkareva**

has followed three workshops with Kelly McKinnon:

**Fundamentals to the Essence  
Move your Breath  
Touch**

at MIOFF fitness pre-conference, Moscow, Russia.

**Total: 8 hours**

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Kelly McKinnon".

**Kelly McKinnon, Founder and Educational Director**

**Date: 5<sup>th</sup> November 2019**





# СЕРТИФИКАТ

\_\_\_\_\_ настоящий сертификат подтверждает, что \_\_\_\_\_

## Александра Шишкарева

принял/а участие в семинаре

### «Сколиоз: виды, причины, лечение»

Преподаватель: **Дмитрий Горковский**

18 – 19 января 2020 г.

г. Москва







МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ДИПЛОМ

## III СТЕПЕНИ

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Мишкарёва Александра*

Занявшая III место на Чемпионате

Центрального федерального округа

по бодибилдингу, фитнесу и бодифитнесу.

Фитнес. Женщины.

Абсолютная категория.

1 октября 2016 г.  
г. Москва-г. Реутов.

МИНИСТР  
СПОРТА, ТУРИЗМА  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Мутко В.Л.



Регистрационный номер

№ 6186

Дата выдачи сертификата

16 апреля 2017 года

Москва, Россия



Федерация бодибилдинга России

Колледж фитнеса и бодибилдинга имени Бена Вейдера

# Сертификат

Настоящий сертификат выдан

**Шишкаревой Александре Сергеевне**

в том, что он(а) 16 апреля 2017 года прослушал(а) курс лекций  
и практических занятий в объеме 16 часов по программе

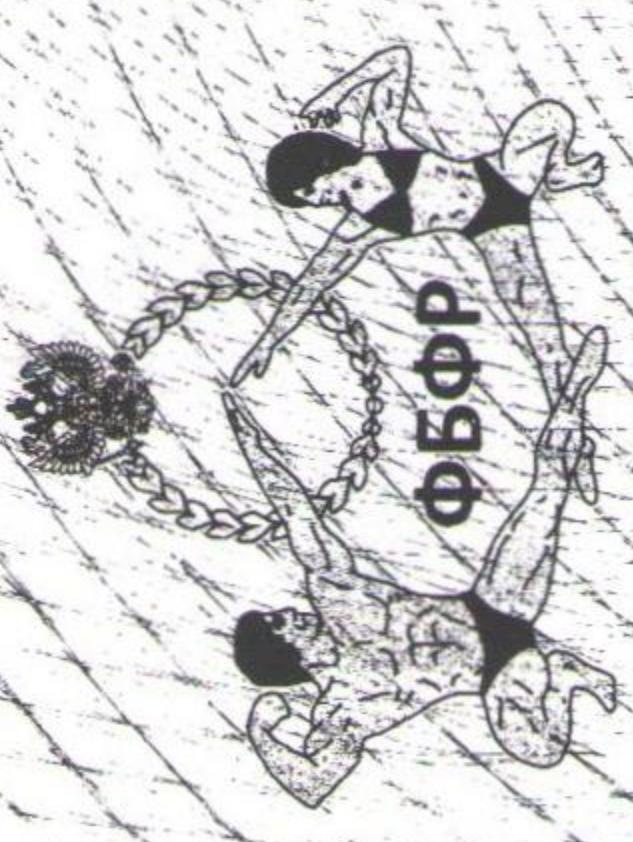
## Спортивное кинезиотейпирование

Ректор Колледжа фитнеса и бодибилдинга,  
председатель медицинской комиссии  
Федерации бодибилдинга России,  
кандидат медицинских наук

Рябинкова Е. К.

Руководитель семинара,  
преподаватель Колледжа фитнеса и бодибилдинга

Васильев В. В.



Лицензия № 0841 от 14 февраля 2013 года



Регистрационный номер  
**6150**  
№  
Дата выдачи сертификата  
**9 апреля 2017 года**  
Санкт-Петербург – Москва,  
Россия

Федерация бодибилдинга и фитнеса России  
Колледж фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера

# Сертификат



Лицензия № 0341  
от 14 февраля 2013 года

настоящий сертификат выдан

**Шишкаревой**  
**Александр Сергеевне**

В том, что он(она) 9 апреля 2017 года принимал(а) участие в семинаре

## МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Директор Колледжа Фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера  
председатель Межрегиональной комиссии по развитию  
Федерации бодибилдинга и фитнеса России  
Кандидат Медицинских наук



Преподаватель Колледжа фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера

Рябинкова Е.К.

Васильев В.В.





Автономная некоммерческая организация  
«Образовательный Центр «Академия Фитнеса»



Департамента Образования  
Правительства Москвы  
Регистрационный № 023386 от 16.01.2008 г.

# СЕРТИФИКАТ

№ 2489

Настоящим подтверждается, что  
**ШИШКАРЕВА АЛЕКСАНДРА**  
успешно прослушал(а) курс по программе  
АНО «Образовательный Центр «Академия Фитнеса»

**«Инструктор направления  
функциональный тренинг»**

и получил(а) все  
необходимые знания и навыки

Москва  
17 августа 2009г.

Президент АНО  
«ОЦ «Академия Фитнеса»

Сиднева Л.В.



Директор АНО  
«ОЦ «Академия Фитнеса»

Качко Е.В.





**SKYJUMPING**<sup>®</sup>

jump your limits

# CERTIFICATE

[sky-jumping.by](http://sky-jumping.by)

[sky-jumping.ru](http://sky-jumping.ru)

RU067/040218

**Александра Шишкарева**

**Aleksandra Shishkareva**

certified skyjumping instructor

---

*\* данный сертификат даёт право проводить тренировки только на  
оборудовании ТМ SkyJumping*

---

Бартенева Елена  
Мастер-инструктор





СТУДИЯ АЭРОЙОГИ «СОЛНЕЧНАЯ»

# СЕРТИФИКАТЕ

№014-18 ОТ 08.04.2018

подтверждающий, что

*Михаэлова Александра*

Успешно прошла курс по программе

«АЭРОЙОГА (базовый уровень)», включая семинар «АЭРОСТРЕТЧИНГ».

По итогам экзамена присвоена квалификация

инструктор по аэройоге

Преподаватель курса  
Юлия Косцова



*Алины Борисовны*  
Руководители студии:  
Анна Виноградова  
Алина Борисова

Санкт-Петербург

2018 г.



# СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

*Шнышкарёва*

*Александрова*

УСПЕШНО УЧАСТВОВАЛА(А) В СЕМИНАРЕ  
"БЛЕСТЯЩИЙ КОНТАКТ ИЛИ ИСКУССТВО КОММУНИКАЦИИ"

БИРЮКОВА ЛАРИСА  
ЭКСПЕРТ-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ГРА

ПОДПИСЬ

"30" июля 2019





R U S S I A N  
**FITNESS**  
F A I R



**ДИПЛОМ**

ЗА УЧАСТИЕ В ПРЕ-КОНВЕНЦИИ  
**RUSSIAN FITNESS FAIR**  
22 АВГУСТА 2019

*Мешкарева*

*Александра*

Заместитель председателя  
организационного комитета  
Russian Fitness Fair  
В.О. Петров