

Управління освіти адміністрації
Основ'янського району
Харківської міської ради

Портфоліо
учасника II (міського) туру
міського конкурсу
«Учень року – 2021»
у номінації «Спортсмен року»
учня 11-Б класу ХЗОШ №53
Євсюкова Дмитра Володимировича



Зміст

Назва розділу	Сторінка
Результати в навчанні	3
Досягнення в спорті	4
Результати участі у Всеукраїнських олімпіадах із навчальних предметів, інтернет - олімпіадах, конкурсі-захисті Малої академії наук	18
Участь у семінарах, конференціях, симпозіумах, тренінгах, майстер-класах	20
Публікація власних творів	27
Участь у заходах, спрямованих на пропаганду здорового способу життя	28
Наявність публікацій, сюжетів у ЗМІ	29
Участь у заходах, спрямованих на пропаганду здорового способу життя	31
Активна участь у роботі учнівського самоврядування	32
Есе «Секрети успіху від Євсюкова Дмитра»	37
Фотозвіт	38





ГРАМОТА

Нагороджується:

Евсюков Дмитро

за *1* місце

Відкритий регіональний

із "ДЮСШ "КТЗ" ХОР"

з кікбоксингу

серед *юнаків*

у ваговій категорії до *70* кг

у розділі *поширення*

ПРЕЗИДЕНТ



ЗМСУ Волин Андрій
Триразовий Чемпіон Світу
2013, 2014, 2017



МСУМК Кравченко Дмитро
Двотазовий Чемпіон
Світу 2017



ЗМСУ Максименко Ігор
Двотазовий Чемпіон
Світу 2014, 2017



МСУМК Савченко Олена
Двотазова Чемпіонка
Світу 2017

м. Харків "14" лютого 2021 р.



ГРАМОТА

Нагороджується!

Евсюков Дмитро

за **2** місце

ВІДКРИТИЙ ЧЕМПІОНАТ

КЗ «КДЮСШ «ХТЗ» ХОР»

З КІКБОКСИНГУ

серед **ЮНАКІВ**

у ваговій категорії до **4** кг

у розділі *Тайт*

ПРЕЗИДЕНТ



ЗМСУ Бокс Андрій Тураківський Чемпіон Салту 2013, 2014, 2017



МСУМ Кікбокс Дзюраківський Дмитро Чемпіон Салту 2017



ЗМСУ Кікбокс Дзюраківський Юрій Чемпіон Салту 2014, 2017



МСУМ Кікбокс Савицький Сергій Дзюраківський Чемпіон Салту 2017

м. Харків "14" лютого 2021 р.



ДИПЛОМ

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Дмитро Євсюков



за 1 місце

у ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ
з КІКБОКСИНГУ WPKA

у дисципліні лоу-кік
у ваговій категорії 70 кг

м. Харків

« 17 » 10 2020 р.



Головний суддя

Е. Г. Дворецький



ДИПЛОМ

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Дмитро Ебсюлов



за 1 місце

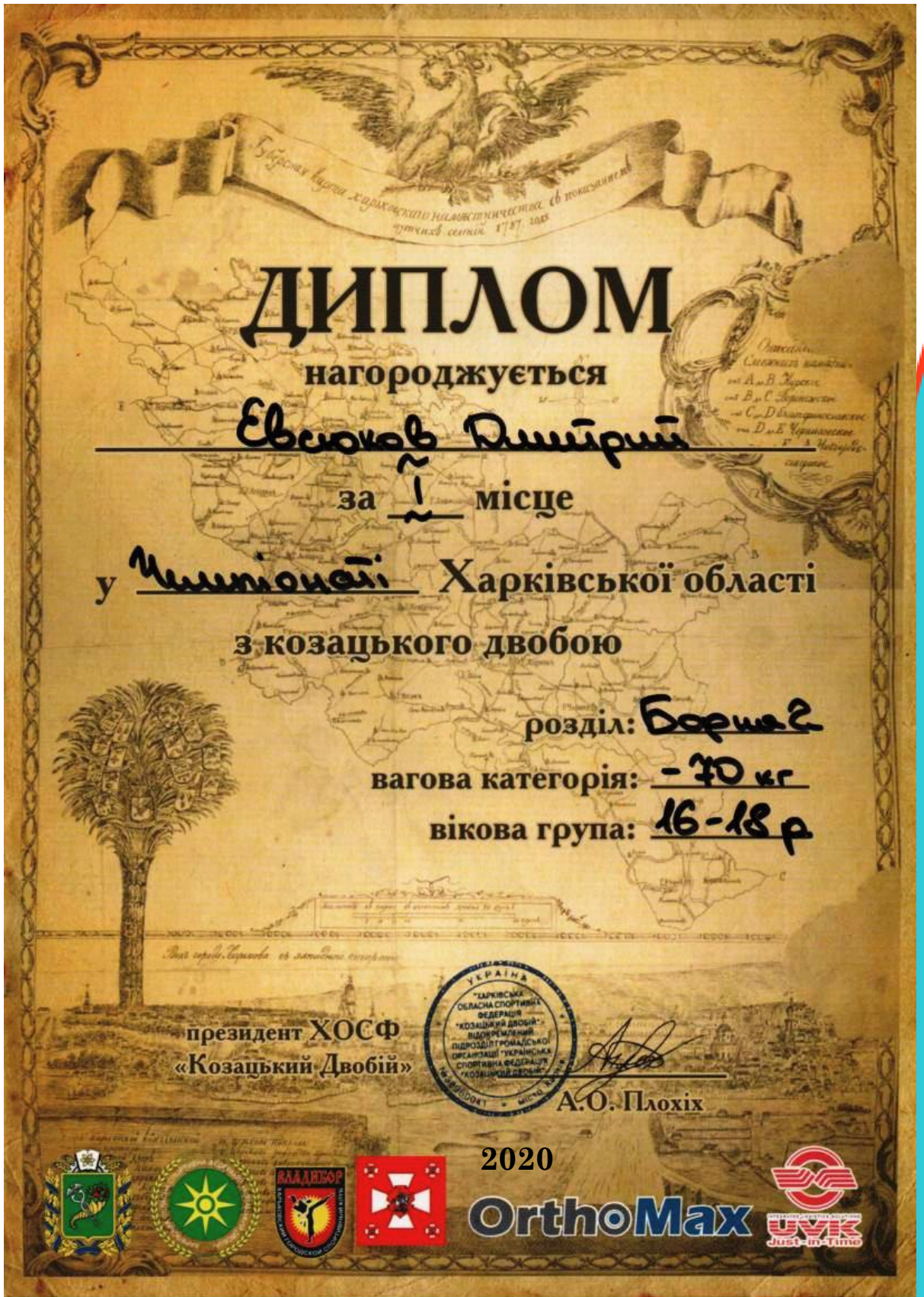
у ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ
з КІКБОКСИНГУ WPKA

у дисципліні СЕМІ-БОКС
у ваговій категорії -70 кг

М. Харків
«17» 10 2020 р.



Е. Г. Дворецкий



ДИПЛОМ

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Евснюков *Михай*

за 4 місце

Кубок Харьковской обл.

з «Козацького Двобою»

Розділ борня з

Вагова категорія — 40 кг

Вікова група 16-18 ЛЕТ



Головний суддя

А. О. Плохих

Закордонна
академія тренерів
з української боротьби



ГРАМОТА

Нагороджується:

Евсенок Дмитро

за **1** місце

ВІДКРИТИЙ ЧЕМПІОНАТ
КЗ "КДЮСЦ "ХТЗ"

з кікбоксингу В.Р.К.А.

серед **ЮНАКІВ**

у ваговій категорії до **41** кг

у розділі *Laim*

ПРЕЗИДЕНТ

м. Харків "02" ЛЮТОГО 2020 р.

ЗМСУ Вінок Андрій
Тренерський Членство СФФУ
2013, 2014, 2017

МСУМК Крибород Дмитро
Директорський Членство
СФФУ 2017

ЗМСУ Машковець Ігор
Директорський Членство
СФФУ 2016, 2017

МСУМК Савченко Олена
Директорський Членство
СФФУ 2017

УКРАЇНСЬКИЙ СОЮЗ
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ФЕДЕРАЦІЯ
КІКБОКСИНГУ W.P.K.A.
КІКБОКСИНГУ

ГРАМОТА

Нагороджується:
Евсюков Дмитрій
за **II** місце

ВІДКРИТИЙ ЧЕМПІОНАТ
КЗ "КДЮСЦ "ХТЗ"
З КІКБОКСИНГУ W.P.K.A.
серед ЮНАКІВ
у ваговій категорії до 63 кг
у розділі **СЕМИКАРА**

ПРЕЗИДЕНТ




м. Харків "02" лютого 2020 р.

ЗМСУ Влас Андрій
Тролейський Чемпіон Світу
2013, 2014, 2017

МСУМК Криворізький Дмитро
Директорський Чемпіон
Світу 2017

ЗМСУ Мисаєвська Ірина
Директорський Чемпіон
Світу 2014, 2017

МСУМК Савельчикова Олена
Директорський Чемпіонка
Світу 2017

KARS FIGHTING CHAMPIONSHIP

DIPLOMA


IS HEREBY GRANTED TO


Yevsiukov Dmytro

FOR THE **II** PLACE IN THE

INTERNATIONAL JUBILEE AMATEUR TOURNAMENT MMA KARS FC 10

IN WEIGHT CATEGORY OF **64** KG
IN THE SECTION *AMATOR*

PRESIDENT OF LEAGUE "KARS FC"
KAREN DALALOYAN 

DIRECTOR OF PO "CSC KARS"
KONSTANTYN YUNDENKO 

Mixed Martial Arts

UKRAINE, KHARKOV 2019





ДИПЛОМ

ЧЕМПІОНАТ УКРАЇНИ З КОЗАЦЬКОГО ДВОБОЮ 11-14 ЖОВТНЯ 2019

Нагороджується
Євсеноків Дмитрій
за III місце

Розділ борня 3
Вагова категорія - 65
Вікова група 13-15

Головний суддя Радіонов В. А.
Головний секретар Плохих А. О.

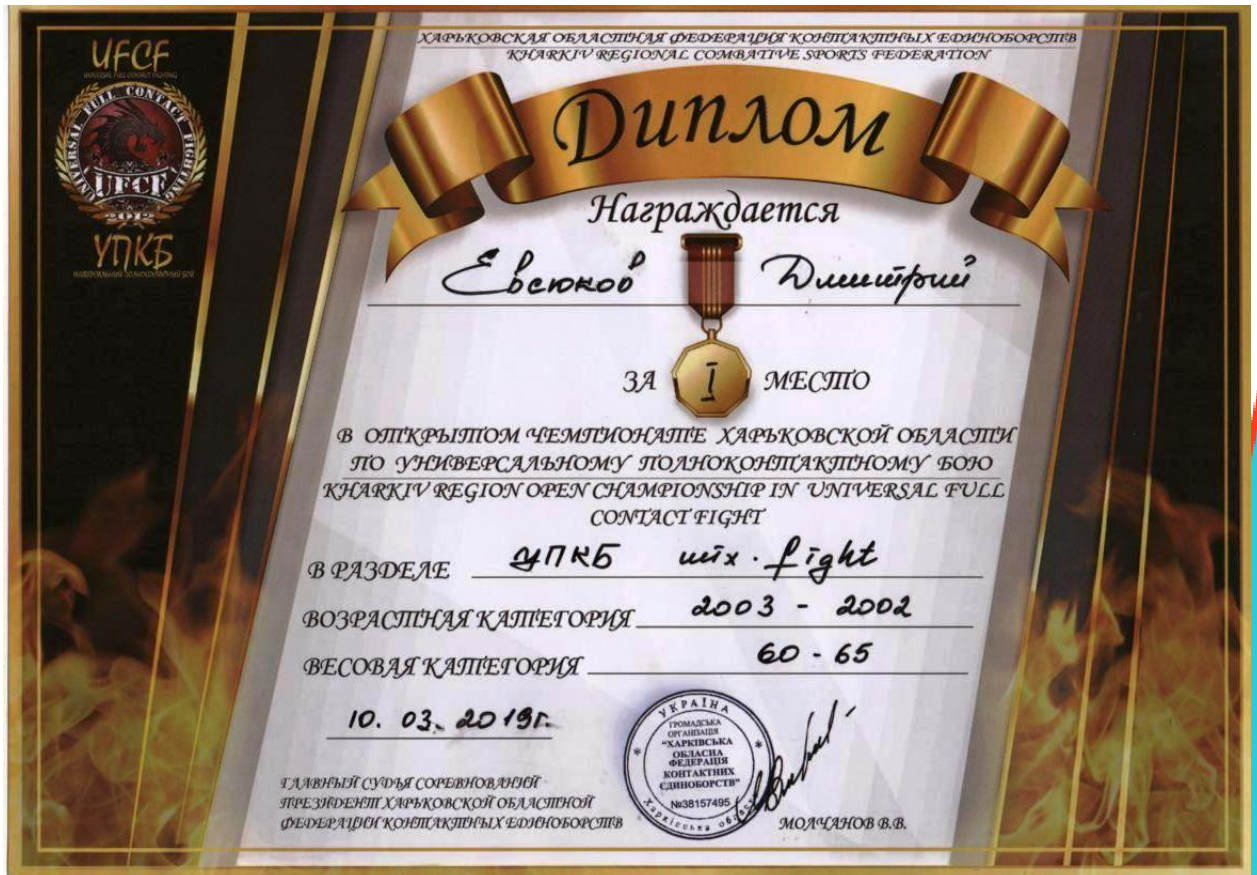


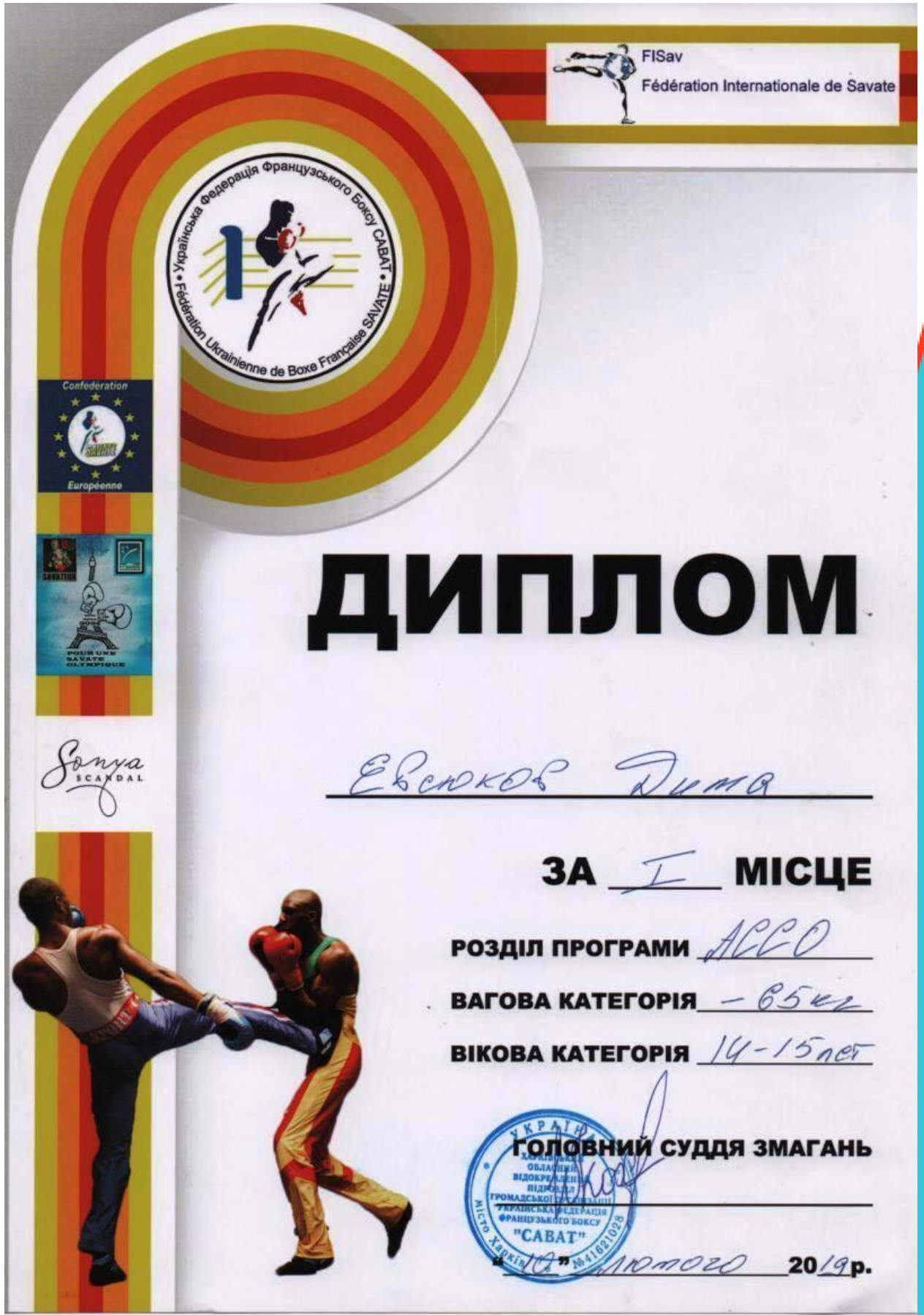










FISav
Fédération Internationale de Savate

Українська Федерація Французького Боксу SAVATE
Fédération Ukrainienne de Boxe Française SAVATE

Confédération
Européenne

CLUB SAVATE
CITY OF PARIS

Sonya
SCANDAL

ДИПЛОМ

Евсюков Дима

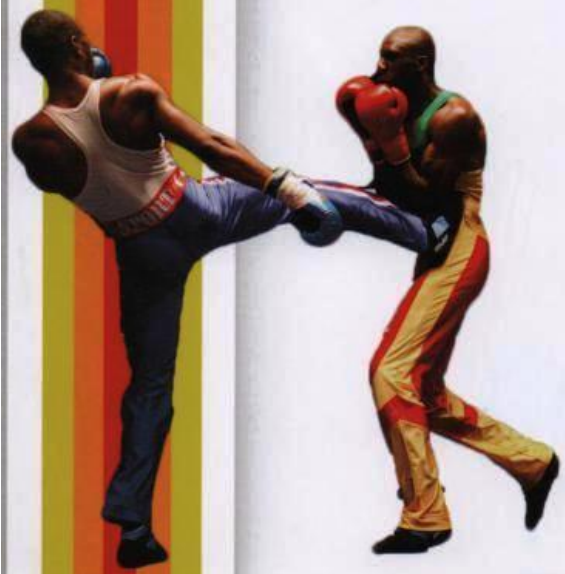
ЗА I МІСЦЕ

РОЗДІЛ ПРОГРАМИ ACCO

ВАГОВА КАТЕГОРІЯ -65кг

ВІКОВА КАТЕГОРІЯ 14-15 лет

ГОЛОВНИЙ СУДДЯ ЗМАГАНЬ
 [Signature]
 10 лютого 2019р.



РЕЗУЛЬТАТИ УЧАСТІ У ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ОЛІМПІАДАХ
ІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРЕДМЕТІВ, ІНТЕРНЕТ - ОЛІМПІАДАХ,
КОНКУРСІ-ЗАХИСТІ МАЛОЇ АКАДЕМІЇ НАУК





УЧАСТЬ У СЕМІНАРАХ, КОНФЕРЕНЦІЯХ,
СИМПОЗИУМАХ, ТРЕНІНГАХ, МАЙСТЕР-КЛАСАХ

У 2019, 2020 році на базі Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №53 Харківської міської ради Харківської області Дмитро провів низку майстер-класів з теми «Обирай бути здоровим!» серед учнів 5-11-х класів. Фотозвіт проведених заходів розміщено на сайті закладу <https://school53.klasna.com>.



«Обирай бути здоровим!»

Автор: Євсюков Дмитро, 10-Б клас ХЗОШ №53



Завдання:

Пропаганда здорового способу життя шляхом посилення інформаційно-просвітницької роботи з учнівською молоддю.

Проведення лекції та флешмобу, створення презентації

10 КОРИСНИХ ЗВИЧОК ДЛЯ ЗДОРОВОГО ІМУНІТЕТУ

Уживайте овочі
та фрукти



Збагачуйте свій
раціон



Дозуйте стрес



Спіть не менше
7 годин



Дотримуйтесь
гігієни



Більше
позитивних
емоцій



Живіть активно



Позбудьтеся
шкідливих звичок



Релаксуйте



Частіше гуляйте

1,2 УЖИВАЙТЕ ОВОЧІ ТА ФРУКТИ ЗБАГАЧУЙТЕ СВІЙ РАЦІОН

У РЕЗУЛЬТАТІ ВЖИВАННЯ ОВОЧІВ І ФРУКТІВ МИ ОТРИМАЄМО

- незамінне джерело вітамінів та мінералів;
- запоруку молодості та довголіття;
- покращення метаболізму;
- порятунком від інфаркту та інсульту;
- забезпечення прекрасного настрою.

3 ДОЗУЙТЕ СТРЕС



Стрес – головний ворог нашого з вами життя! Він зупиняє розвиток особистості, а нас таке зовсім не влаштовує.

4 СПІТЬ НЕ МЕНШЕ 7 ГОДИН

ЯК ПРАВИЛЬНО СПАТИ ТА ОТРИМУВАТИ КОРИСТЬ?

Більшість людей вважає, що сон – це даремна трата часу, і не бачить нічого поганого в тому, аби спати менше 7 годин на добу.

Так, через короткотривале безсоння не варто хвилюватись, однак хронічне порушення сну викликає більшу тривогу, оскільки може призвести до різноманітних проблем зі здоров'ям. Недосипання шкодить імунній системі, породжує проблеми з пам'яттю, концентрацією, настроєм, а також з обміном речовин.

5 ДОТРИМУЙТЕСЬ ГІГІЄНИ

ОСОБИСТА ГІГІЄНА

Правила особистої гігієни – це не тільки загальноприйняті канони чистоти, але й спосіб життя.

Від того, як ви дотримуетесь або не дотримуетесь основних правил, залежить загальний стан вашого організму, здоров'я та тривалість життя.



6 БІЛЬШЕ ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ

ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ ПОЛІПШУЮТЬ ЗДОРОВ'Я І ПОДОВЖУЮТЬ ЖИТТЯ

Наші думки здатні впливати на процеси в нашому організмі. Як виявили дослідники, люди, які позитивно сприймають світ, мають тенденцію до нижчого тиску, менше схильні до розвитку серцевих захворювань, краще контролюють вагу.

Навіть у невиліковно хворих людей якість життя може значно покращитися, коли вони не заціклюються на сумних переживаннях, а намагаються знайти щось позитивне в кожному дні.

7 ЖИВІТЬ АКТИВНО

Ні для кого не буде таємницею, що рух – це життя. Здоров'я людини пов'язане з високою руховою активністю.



РУХ ЗДАТНИЙ ЗАМІНИТИ ВСІ ЛІКИ, АЛЕ ЖОДНІ ЛІКИ НЕ ЗАМІНЯТЬ РУХ.

8 ПОЗБУДЬТЕСЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Відмова від шкідливих звичок – найперший і суттєвий крок до оптимізації життя. Без цього ваші прагнення не досягнуть гармонії здорового способу життя.

ЕТАПИ ВІДМОВИ ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК:

- не підтримуйте шкідливі звички;
- змініть їх на хороші;
- не звертайте уваги на дискомфорт;
- не робіть жодних винятків.

9 РЕЛАКСУЙТЕ



РЕЛАКСАЦІЯ — процес глибокого м'язового розслаблення, який допомагає зняти психічну напругу, викликану різними стресовими ситуаціями. Отже, релаксація необхідна для того, щоб позбавлятися від емоційного та фізичного напруження, щоб зберігати внутрішню гармонію, спокій, уникати стресів і зберігати здоров'я.

10 ЧАСТІШЕ ГУЛЯЙТЕ

ПРОГУЛЯНКИ — відмінний засіб для зміцнення імунної системи. Як це працює?

У крові кожної людини є лейкоцити — це так звані «бійці», які захищають нас від шкідливих бактерій і вірусів. Для виконання своєї функції їм потрібно багато кисню.

Саме тому любителі тривалих прогулянок рідше хворіють на застуду, грип та інші «респіраторки», ніж любителі просто побути вдома.

ПУБЛІКАЦІЯ ВЛАСНИХ ТВОРІВ

У 2020 році видав буклет «Ми за здоровий спосіб життя!» для учнів закладів Основ'янського району.

Візьми участь у різноманітних вікторинах, квестах та тренінгах, стань кращою версією себе разом із нами!

ХООШ
53
ЗНАНИЕ-СИЛА

Буклет «Ми за здоровий спосіб життя!»

А ТИ !?

2020

Харківська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №53
Харківської міської ради
Харківської області

<http://school53.klasna.com/>

Дмитро Євсюков

лідер програми з пропаганди здорового способу життя,
учень 11-Б класу
Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №53
Харківської міської ради
Харківської області

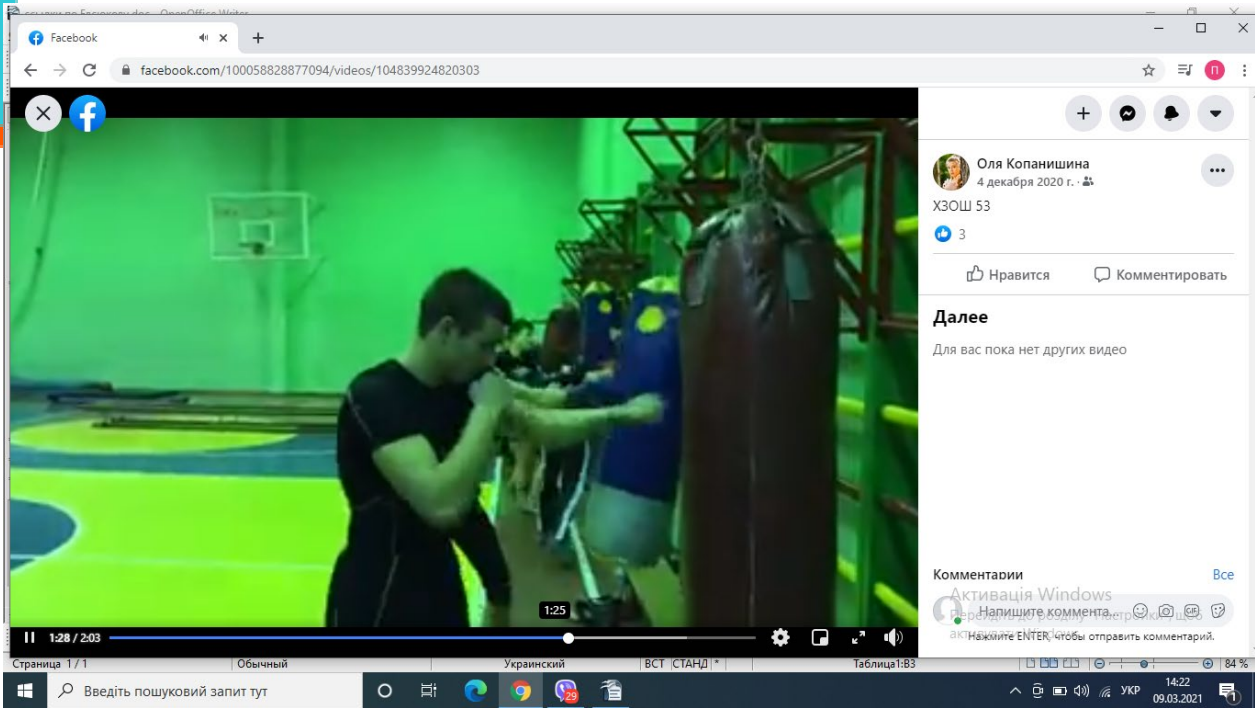
3 поради від чемпіона:

1. Уживайте овочі та фрукти, збагачуйте свій раціон.
2. Не нервуйте, більше позитиву!), уникайте шкідливих звичок.
3. Ведіть активний спосіб життя!

«Запорука успішного життя—повага до себе й свого здоров'я»

УЧАСТЬ У ТВОРЧИХ ПРОЄКТАХ

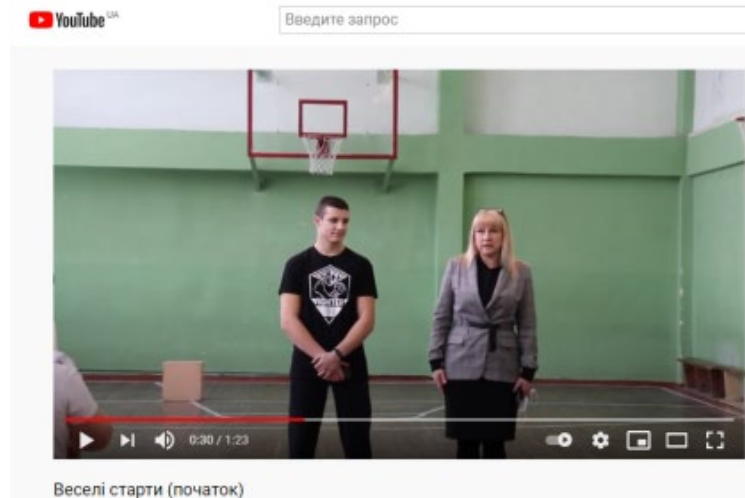
Брав участь у створенні та підготовці відеоесе «Хто він такий, сучасний український лідер?» на конкурс, який проводився Школою розвитку «Мер міста».



Facebook, сторінка Олі Копанишиної, відео «Який він сучасний лідер»
<https://www.facebook.com/100058828877094/videos/104839924820303>

НАЯВНІСТЬ ПУБЛІКАЦІЙ, СЮЖЕТІВ У ЗМІ

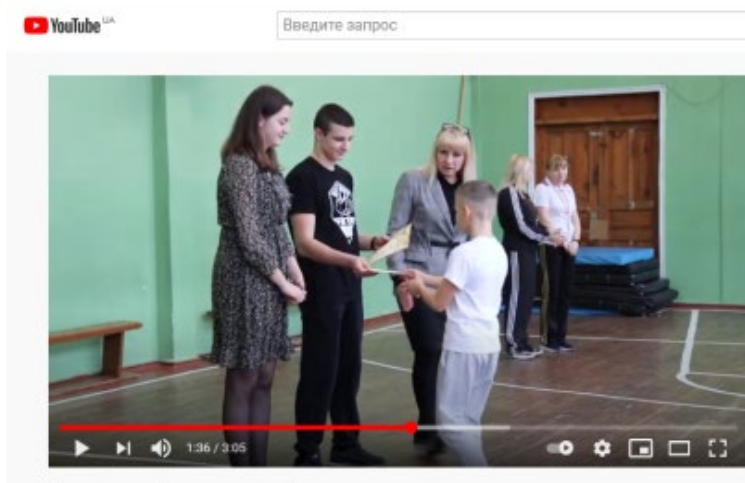
На сайті Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №53 Харківської міської ради Харківської області представлено серію відеосюжетів присвячену спортивній діяльності та досягненням Євсюкова Д. У шкільній газеті «Перемена» опубліковано статтю про його успіхи у спорті.



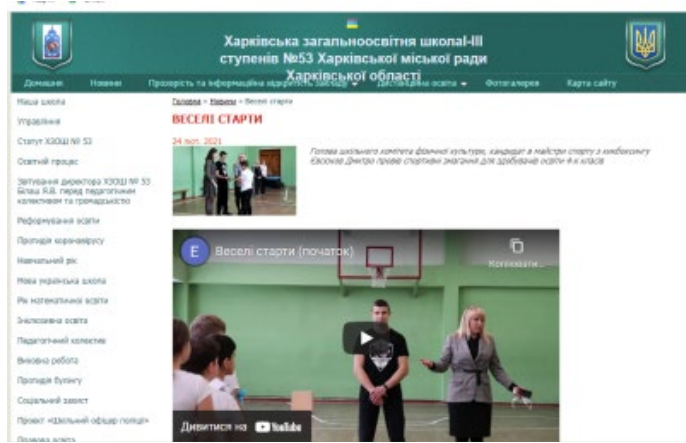
<https://www.youtube.com/watch?v=7OfCBdoDXuk>



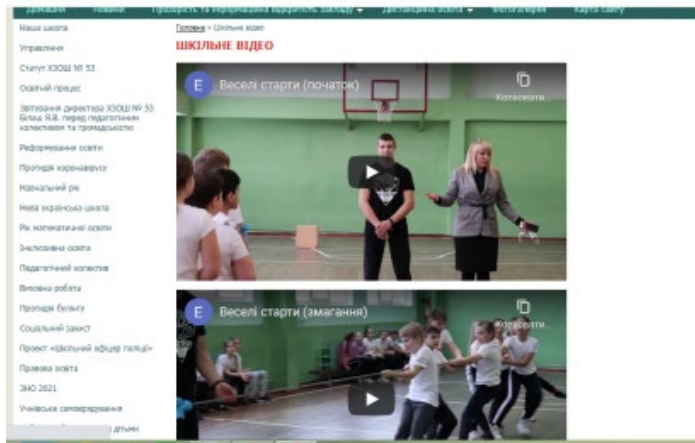
<https://www.youtube.com/watch?v=AwoWB5Ajqg0>



<https://www.youtube.com/watch?v=WfkFLFCVDbQ>



<https://school53.klasna.com/uk/news-116-446/>



<https://school53.klasna.com/uk/site/video.html>



Олімпійські резерви школи 53

Школа виховує своїх учнів, які досягають значних успіхів у спортивних змаганнях різних рівнів. Завдяки вам, молодшому поколінню, є і воно Бритва приклад. Ви підказуєте їм на переміг!

УЧАСТЬ У ЗАХОДАХ, СПРЯМОВАНИХ
НА ПРОПАГАНДУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



Адміністрація Основ'янського району
Харківської міської ради
Управління освіти

ГРАМОТА
НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Євсюков Дмитро,

учень 10 класу

Харківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №53
Харківської міської ради Харківської області

за активну участь в акції "Харків проти наркотиків"
за Програмою протидії негативним явищам
в рамках проекту кластера неформальної освіти

Начальник
Управління освіти



[Signature]
О.С.Нижник

Харків 2019



АКТИВНА УЧАСТЬ У РОБОТІ УЧНІВСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ



Адміністрація Основ'янського району
Харківської міської ради
Управління освіти

ГРАМОТА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Євсюков Дмитро,

учень 10 класу

*Харківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №53
Харківської міської ради Харківської області*

**за активну участь в передачі естафети пам'яті
присвяченій 75-ти річчю визволення України від нацизму
та 75-ти річчю Великої Перемоги
серед шкіл Основ'янського району**

Начальник
Управління освіти



[Signature] О.С.Нижник

Харків 27.01.2020









Управління освіти
адміністрації Основ'янського району
Харківської міської ради

Подяка

Євсюкову Дмитру,

*учню 11-Б класу Харківської загальноосвітньої
школи I-III ступенів №53 Харківської міської ради Харківської
області, голові шкільного комітету фізичної культури шкільної
організації учнівського самоврядування «КОЛО»,*

**за активну участь в організації та проведенні
заходів Олімпійського тижня**

Начальник
Управління освіти



О.С.Нижник

Харків 14.09.2020

ЕСЕ «СЕКРЕТИ УСПІХУ ВІД ЄВСЮКОВА ДМИТРА»

Мене звать Дмитро. Я учень 11 класу. Із самого дитинства захопився бойовими мистецтвами. Спочатку я займався тхеквондо. Але одного разу почув, як мої друзі обговорювали бійця, про якого я не знав. Це був Ігор Вовчанчин. Мене дуже зацікавила його особистість, тому захотів ознайомитися з біографією цього спортсмена й переглянути бої. Мене вони вразили, і я вирішив змінити свої вподобання на кікбоксинг.

Що таке кікбоксинг? Це не є дика бійка. Він не допускає безладного й неконтрольного обміну ударами. Від спортсмена потрібні швидкість і точність реагувань у ситуаціях, що несподівано виникають, воля, вміння долати негативні емоційні прояви.

Кікбоксинг – благородний спорт. Він осяює лаврами лише того, хто боровся за перемогу чесно, відкрито, безкорисливо. Він вимагає: перемажи себе, подолай слабкість та біль. Він навчає: не бійся поразки, вставай і йди далі.

У шостому класі я вперше поїхав на змагання й посів лише третє місце, проте не засмутився, а почав тренуватися ще більше. Саме тоді вирішив, що все своє життя присвячу спорту, бо він розвиває в мені справжнього чоловіка.

Що може бути приємніше, ніж дзвін медалей?! Але ці нагороди – результат напруженої праці. Свої медалі я отримав за чесні перемоги, пишаюся ними. Так, я мрію перемагати. Навіщо ж тоді сила, досвід і спритність?

А головна риса, яку отримує людина, що займається спортом, – лідерство! Лідер, переможець... Як багато вкладено в ці слова. Коли їх вимовляєш, уявляєш успіх, багатство. Але є дещо більше. Це здатність вести за собою інших, це авторитет майстра своєї справи. Як почесно – бути для когось взірцем, як мій тренер для мене!

Це складна щоденна робота над собою, можливо, нехтування прогулянками з друзями, комп'ютерними іграми, розвагами. Проте – воно того варте.

Займайтеся спортом! Це здоров'я, сила духу та майбутнє.



*Кандидат у майстри спорту Євсюков Дмитро -
переможець чемпіонату Харківської області з
козацького двобою-2019*



Євсюков Дмитро разом із товаришем на чемпіонаті України з козацького двобою-2019 у м. Київ



Євсюков Дмитро – бронзовий призер Чемпіонату України з козацького двобою-2019



*Євсюков Дмитро – срібний призер Чемпіонату
України з козацького двобою-2019*



Показовий виступ Євсюкова Дмитра з тренером і командою кікбоксерів під час Олімпійського уроку



Євсюков Дмитро – головний суддя шкільних спортивних змагань «Веселі старти»



Євсюков Дмитро проводить шкільний конкурс з перетягування канату»



Показовий виступ Євсюкова Дмитра з командою кікбоксерів під час Олімпійського уроку



Голова шкільного комітету фізичної культури Євсюков Дмитро під час нагородження переможців

*Команда кікбоксерів під час виїзних тренувань на
Азовському морі*





*Євсюков Дмитро разом з кумиром дитинства,
чемпіоном світу з кікбоксингу Вовчанчиним Ігорем*



*Євсюков Дмитро – чемпіон Харківської області з
кікбоксингу-2021*

