

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова»**

Кафедра регионоведения и туризма

Проектная работа на Всероссийский конкурс «Зеленый маршрут»

Экологическая тропа «Кухмарь»

Научные руководители:

Данилов А.Ю.

Кочев С.А.

«15» июня 2018 г.

Студенты:

Мельников Г.М.

Зараковский Л.Е.

Захарова Е.А

Сысоева Е.А

Кострова А.С.

Бобровская В.В.

«15» июня 2017 г.

Ярославль 2018 г.

Приложение 2
к Положению о проведении
Всероссийского конкурса
«Зеленый маршрут»

Описание выбранного экологического маршрута

Маршрут	Название	Протяжённость	Историческая значимость экологического маршрута	Экологическая обстановка на маршруте
Маршрут экологической тропы «Кухмарь» проложен по облесенному участку урочища, закрытому для свободного посещения отдыхающих. На маршруте предусмотрено 15 познавательных остановок.	«Кухмарь»	4,2 км.	Данный маршрут имеет несколько значимых исторических объектов, таких как: Синий камень, Спасо-Преображенский собор.	Территория, по которой проходит экологическая тропа, не испытывает значительной антропогенной нагрузки и имеет хорошую степень сохранности. Она посещается людьми эпизодически и на непродолжительное время. Здесь сохраняется высокий уровень биологического разнообразия, обитают охраняемые виды грибов, растений и животных.

Экологическая тропа «Кухмарь» находится на территории национального парка «Плещеево озеро», который расположен на юге Ярославской области в Переславском районе в 13 км от города Переславля-Залесского. Она получила название по одноименному урочищу на северо-восточном побережье озера Плещеева, известному уникальным для региона липовым лесом. Название урочища связано с финно-угорским гидронимом Кухмарка – так называется протекающая здесь короткая речка с долиной овражно-балочного типа.

Площадь урочища «Кухмарь» – 128 га. В период с 1993 по 2008 годы оно имело статус регионального памятника природы. Сейчас основными объектами охраны на его территории являются все компоненты ландшафта, элементы обустройства, древесная растительность и особенно сообщества липы мелколистной.

Разнообразные лесные массивы, холмистый рельеф, красивое озеро, живописная речка Кухмарка, обилие ягод и грибов, возможности активного отдыха и туризма привлекают внимание жителей Переславля-Залесского, Ярославля и Москвы. На фоне смешанного леса здесь выделяются липняки, дубравы, березняки, сосняки и ельники, которые в сочетании с открытыми участками, оврагами и заболоченными местами

создают необходимые условия для жизни разнообразных растений и животных, в том числе нуждающихся в охране.

Экологическая тропа «Кухмарь» пролегает по северо-восточному берегу озера Плещеево, расположенному в центральной части Русской равнины, в бассейне Верхней Волги.

Климат территории умеренно континентальный с умеренно холодной зимой и умеренно теплым летом. Средняя температура января составляет $-10,9^{\circ}\text{C}$, средняя температура июля $+17,9^{\circ}\text{C}$. Минимальная температура отмечена на уровне $-40\dots-42^{\circ}\text{C}$, максимальная $+36^{\circ}\text{C}$.

Количество осадков – 600 мм в год, в дождливые годы – до 800 мм. Снежный покров сохраняется 148-150 дней. Средняя высота снежного покрова – 30-40 см.

Флора урочища «Кухмарь» включает 386 видов, из них 338 видов – сосудистые растения, относящиеся к 4 отделам, 5 классам, 71 семейству и 210 родам. На территории урочища отмечены также 44 вида мхов и 4 вида напочвенных лишайников.

Группа редких видов растений, включенных в Красную книгу Ярославской области (2004), представлена 21 видом.

Рельеф урочища «Кухмарь» включает пойму озера Плещеево, плоскую террасу, фрагменты высокого коренного берега в виде вала и долину реки Кухмарки. Поверхность низины характеризуется слабоволнистым рельефом, постепенным переходом от низины к возвышенностям.

Почвенный покров территории отличается большой пестротой. Распространенными являются дерново-подзолистые, болотно-подзолистые и болотные почвы. Местами под липняком встречаются серые лесные почвы.

Экологическая тропа «Кухмарь» проложена по облесенному участку урочища, растительность которого представляет собой сложную мозаику широколиственных, мелколиственных и хвойных лесов. Естественные леса этой территории являются эталонами зональных лесов региона и охраняются.

Большие водные массы озера Плещеево создают своеобразный микроклимат, благоприятный для произрастания растений и жизни животных. Растительный и животный мир урочища «Кухмарь» отличается разнообразием и является типичным для южно-таежных природных комплексов.

Территория, по которой проходит экологическая тропа, не испытывает значительной антропогенной нагрузки и имеет хорошую степень сохранности. Она посещается людьми эпизодически и на непродолжительное время. Здесь сохраняется высокий уровень биологического разнообразия, обитают охраняемые виды грибов, растений и животных.

Живописные ландшафты урочища «Кухмарь» Фауна урочища «Кухмарь» включает 8 видов земноводных, 4 вида пресмыкающихся, около 130 видов птиц, более 40 видов млекопитающих и свыше 800 видов насекомых. Некоторые виды встречаются на северной границе своего ареала и в других районах Ярославской области отсутствуют. Особенно много таких видов среди насекомых.

Маршрут экологической тропы «Кухмарь» проложен по участку, закрытому для свободного посещения отдыхающих и туристов, что позволяет познакомиться с нетронутой природой национального парка «Плещеево озеро». Протяженность маршрута составляет 4,2 км. Экологическая тропа позволяет увидеть богатейший смешанный лес, узнать особенности жизни и удивительные тайны его обитателей – грибов, растений и животных, ознакомиться с комплексом охранных и биотехнических мероприятий, успешно проводимых сотрудниками национального парка «Плещеево озеро» в природоохранных целях.

На маршруте предусмотрено 15 познавательных остановок, оформленных информационными щитами. По пути следования целесообразно обратить внимание на интересные природные объекты, типичные и редкие для региона виды растений и животных. Сориентироваться в разнообразии природы национального парка помогут красочные информационные стенды, расположенные в местах остановок на маршруте.

Приложение 3
к Положению о проведении
Всероссийского конкурса
«Зеленый маршрут»

Организационный план мероприятий в рамках Всероссийского конкурса «Зеленый маршрут»

Мероприятие	Дата	Описание	Место проведения
Сбор команды	14.07. 2018	Обсуждение очного этапа конкурса	Ярославль
Ознакомительная поездка на тропу	15.07 – 17.07. 2018	Осмотр и прохождение тропы, установление мест для дальнейшего благоустройства, информационное освещение прохождения (фото- и видеорепортаж)	Тропа Кухмарь
Всероссийский субботник	17.07 – 20.07. 2018	Проведение расчистки тропы, уборки территории от мусора, пропитки мостков и мест отдыха, а также установки биотуалета, указателей и скворечников в специально отведенной зоне	Тропа Кухмарь
Открытие тропы для туристов	18.07 – 22.07. 2018	Проведение официального открытия тропы совместно с Фестивалем воздухоплавания, который широко известен по всей России и проходит 18-22 июля 2018 года, привлечение местных и региональных СМИ для медиа освещения мероприятия; после	Урочище Кухмарь

		торжественной части – проведение первой экскурсии и анимационной программы для детей	
--	--	--	--

«Кухмарь» Краткое

описание

Экологическая тропа «Кухмарь» пролегает по северо-восточному берегу озера Плещеево. Она получила название по одноименному урочищу, известному уникальным для региона липовым лесом. Название связано с финно-угорским гидронимом Кухмарка – так называется протекающая здесь короткая речка с долиной овражно-балочного типа.

Маршрут экологической тропы «Кухмарь» проложен по облесенному участку урочища, закрытому для свободного посещения отдыхающих и туристов, что позволяет познакомиться с нетронутой природой национального парка «Плещеево озеро». Протяженность маршрута составляет 4,2 км. Начинается маршрут с оригинальной входной группы. Далее по ходу движения для посетителей выделены 15 познавательных остановок с красочными информационными щитами, которые помогут сориентироваться в разнообразии природы национального парка – его растительном и животном мире, подкормочные площадки для кабанов, солонцы для лосей, бобровую плотину. Из объектов инфраструктуры имеются: входная группа, деревянные мостки, беседка для отдыха или подведения итогов путешествия по тропе. Путешествие по экологической тропе дополняется возможностями отдыха и наслаждения красотой естественных ландшафтов.

Предназначено для учащихся, преподавателей, туристов и всех любителей природы

Концепция программы продвижения

1. Цель программы продвижения:

Проинформировать потенциальных посетителей тропы о наличии таковой, привлечь внимание людей в экологической тропе «Кухмарь».

2. Концепция программы продвижения:

Посещение данной тропы является закрытым, нельзя свободно гулять по ней и заходить за ее границы. Данное правило существует, чтобы ограничить антропогенное воздействие и оставить природу национального парка «Плещеево озеро» в нетронутом состоянии. Это влечет за собой низкое предложение от организаторов тропы, и отсутствие возможности привлечения спонтанного посетителя. Это и определяет концепцию предлагаемой программы продвижения.

Суть программы продвижения - не в привлечении максимального числа посетителей, а, в информировании людей о таком виде отдыха, как

экологический туризм, создании его приятного образа, как просветительского отдыха, а так же отдыха, подходящего для любого человека. И продвижение экологической тропы, в качестве главного ресурса для подобного вида туризма.

Помимо этого планируется продвигать экологическую тропу «Кухмарь» под слоганом «Настоящий русский лес», который будет более понятен потенциальному потребителю. Так как лес ассоциируется с опасным нахождением в диких, непригодных для человека условиях, а экологическая тропа, как территория с комфортным для человека состоянием окружающей среды, позволит ближе познакомиться с природой, в особенности подойдет больше школьникам и семьям, живущим в городах с плохой экологией.

3. Период коммуникационной кампании:

Лето 2018 года.

4. Целевая аудитория:

По словам Зам. Директора национального парка «Плещеево озеро» Сергея Кочева, экологическая тропа «Кухмарь» в первую очередь предназначено для учащихся, преподавателей, туристов и всех любителей природы. Следовательно, определяем их, как целевую аудиторию.

5. Выбор каналов и инструментов продвижения с обоснованием:

При выборе инструментов и каналов продвижения мы руководствовались двумя положениями:

- 1) подобрать инструменты под ЦА;
- 2) выбрать такие инструменты, которые бы были и экономичны, и в то же время эффективны.

Ориентируясь на ЦА, нами были подобраны следующие инструменты:

1) Привлечение студентов по направлению Биология и Экология для прохождения практики на территории Национального парка (на данный момент студенты ЯрГУ им. П.Г. Демидова проходят практику на территории биостанции, которая не может похвастаться таким же биоразнообразием, как «Кухмарь»), это повысит узнаваемость экологической тропы среди молодежи (студентов), позволит разгрузить обслуживающий парк персонал.

2) Создание договоренностей со школами о посещении экологической тропы в рамках внеклассных занятий школьниками.

3) Создание мастерклассов с внешкольными кружками и мастерскими по улучшению благосостояния тропы (постройка беседок, скворечников, заборов, смотровых площадок).

4) Свободное посещение экологической тропы научными работниками и студентами.

5) Проведение на территории урочища «Кухмарь» различных мероприятий регионального и всероссийского уровня (Межрегиональный фестиваль авторской песни «Открытие», Летний фестиваль «ФотоВыезд», Экспедиция «Мы - дети Волги», Туристские слеты)

6) Создание отдельной страницы на сайте национального парка «Плещеево озеро» с описанием тропы, контактами ее организаторов

7) Создание серии образовательных видеороликов и фотоотчетов на сайте национального парка, о проводимых мероприятиях на территории экологической тропы и ее природных ресурсов.

8) Проведение официального открытия тропы с медиа освещением от местных и региональных СМИ, а так же проведение открытия совместно с Фестивалем воздухоплавания, который широко известен по всей России и проходит 18-22 июля 2018 года.

Планируется, что данные пункты повысят узнаваемость тропы среди посетителей национального парка и жителей области, что приведет к увеличению числа ее посетителей, а так же к большему числу экотуристов и созданию большего числа экологических троп.

Контрольный текст экскурсии по экологической тропе «Кухмарь»

Дорогие экскурсанты, мы с Вами находимся на экологической тропе «Кухмарь» на территории национального парка «Плещеево озеро». Такое интересное название она получила по одноименному урочищу на северо-восточном побережье озера Плещеева, помимо потешного флота Петра первого, который был построен именно здесь и стал прародителем русских военно-морских сил, это озеро так же известно своим уникальным для региона липовым лесом.

А самое название урочища связано с финно-угорским гидронимом Кухмарка – так называется протекающая здесь короткая речка с долиной овражно-балочного типа.

Маршрут экологической тропы «Кухмарь», по которому мы сейчас отправимся, проложен по лесному участку урочища, закрытому для свободного посещения отдыхающих и туристов, что по, где мы сможем познакомить Вас с нетронутой природой национального парка «Плещеево озеро».

Начнем наше путешествие с красивого смешанного березово-елового леса, отличающегося богатым подлеском из лиственных пород.

Это дерево заметное своими яркими плодами, остающимися на ветвях до глубокой осени и даже иногда на всю зиму. Перед вами **Рябина обыкновенная** – наиболее типичное растение в хвойных лесах Ярославской области. А вы знали, что название «рябина» имеет весьма простое происхождение – от слова «рябрь»? И правда, только представьте, как заметны ее яркие плоды издали – настоящее украшение леса, привлекающее не только нас своей красотой, но местных обитателей. Кстати, есть примета, что если в лесу много рябины, это к дождливой осени!

Следующий герой изредка встречается в этом лесу, но является настоящим долгожителем, способным прожить до двух веков! Это **черемуха обыкновенная**, получившая название за почти черный ствол, с уникальной для нашего края корой. Ее плоды привлекают рябчика, тетерева, глухаря и дрозда. Из ее сушеных ягод мы с вами можем приготовить вкусные компот и кисель, а из свежих – квас. Но очень важно не забывать, что компот из черемухи нельзя консервировать: при длительном хранении образуется сильный яд – синильная кислота! Употребляйте свежие черемуховые компоты, а не «закатывайте» их в банки на зиму! А знали ли вы, что популярная народная примета о том, что черемуха цветет к наступлению холодов, на самом деле неточна! Холод препятствует размножению вредителей, опасных для цветков черемухи, поэтому она «выбирает» похолодания для цветения.

Не забывайте, что прямо у нас под ногами может быть что-то необычное! Присмотритесь и увидите **фиалку удивительную**, названную

так потому, что у нее, в отличие от прочих фиалок, два типа цветков: весенние, майские цветки, очень похожие на цветки других представителей этого семейства. Весной фиалку удивительно немудрено перепутать с другими фиалками. Но вот в начале лета, в июне, ее легко узнать именно по этим особенным цветкам. Они, правда, и на цветки-то мало похожи. Скорей на какие-то нераскрывшиеся бутоны. Только «бутоны» и не раскроются никогда. Ведь это и есть цветок. Фиалка удивительная включена в Приложение к Красной книге Ярославской области (2004) как вид, нуждающийся в постоянном контроле и наблюдении.

А вы заметили под ногами россыпи еловых и сосновых шишек? Это означает, что мы подошли к кузнице **большого пестрого дятла**. Внимательно посмотрите на деревья и увидите в стволе небольшую шель с торчащей из нее шишкой – это и есть, то место, где кормится дятел. Называется оно *кузница*. Добывая себе корм, дятел наносит сильные удары клювом по дереву. Казалось бы, птица должна неизбежно получить сотрясение мозга. Почему же этого не происходит? Дело в том, что клюв дятла подвижно закреплен относительно черепа, а между надклювьем и черепной коробкой имеется пространство, заполненное жидкостью. Именно она выполняет функцию подушки безопасности, гася удары клюва по дереву. Поэтому дятел может долбить твердую древесину, не испытывая никаких неудобств. Давайте вместе попробуем определить, высоко ли его кузница! По упавшим на землю шишкам, можно определить – на какой высоте находится кузница. Если они лежат плотной кучкой, то кузница расположена низко, а если разбросаны на значительной площади – высоко в кроне дерева. Дятлы приносят огромную пользу лесу уничтожая огромное количество насекомых- вредителей. Конечно, дятлы не могут спасти уже пораженное вредителями дерево, но выедая насекомых из-под коры и из древесины, они останавливают распространение вредителей, не давая им заселять другие еще здоровые деревья.

По обгрызенным побегам кустарников и молодых деревьев, содранной коре и помету можно догадаться, что где-то рядом с нами находятся **лоси**. Увидеть их в лесу – большая удача, но здесь, в урочище, эти животные вовсе не редкость. Лось – самое крупное копытное животное, обитающее в наших лесах. Многие знают, что самцы этих животных носят на голове огромные рога, которые раз в год сбрасывают. Однако не все догадываются, зачем они им нужны. Как оказалось, рога являются своего рода антеннами, улавливающими различные звуки и помогающими лосям лучше слышать и ориентироваться на местности. Отрастают рога каждый год заново, а в декабре-январе сбрасываются. Сброшенные рога можно найти в тех местах, где лоси часто держатся зимой – на болотах, опушках, вырубках. Используют лоси рога только для турнирных столкновений с другими самцами. Основное оружие лося при столкновении с хищниками – его мощные ноги и острые

копыта. Известны случаи, когда ударом передней ноги обороняющийся лось убивал волка. Жизнедеятельность лося может оказывать существенное влияние на внешний облик леса. Обгрызание молодых побегов вызывает кущение ив, осинки, ольхи – пород, наиболее предпочитаемых им для питания. Таким образом лоси также поддерживают свою кормовую базу, не давая деревьям вырастать выше уровня досягаемости. Многократное обгрызание веток может привести к полной гибели деревьев, особенно сильно страдают молодые сосны. Участки древесины без коры становятся

«воротами», через которые заселяются насекомые-вредители, споры грибов, гнилостные бактерии. Эти факторы замедляют лесовосстановление при зарастании вырубков, полей, опушек, способствуют длительному сохранению более открытых пространств. Породы, мало используемые лосем в питании, на пример ель и береза, получают преимущество, и их доля в формирующемся древостое возрастает.

Хор **птичьих голосов** встречает нас, едва мы входим под сень деревьев, и сопровождает все время, пока мы находимся на экологической тропе. Птицы – одни из самых заметных животных в лесу. Человек, интересующийся живой природой, должен не только наслаждаться пением, но и постараться понять значение разных звуков, издаваемых птицами. Брачные пени звучат в период их размножения. В большинстве случаев брачные песни исполняют только самцами. Песни наиболее запоминающиеся и «красивые» для человеческого уха голоса птиц. Большинство птиц исполняет свою собственную брачную песню, но так поступают не все. Некоторые птицы в своем пении подражают пению других видов, а иногда и другим звукам. Такие птицы называются пересмешниками. В наших лесах пересмешником является небольшая серо-зеленая птица, которая так и называется – **зеленая пересмешка**. Хорошо известным пересмешником является также скворец. Он может имитировать не только голоса других птиц, но и различные звуки – скрип калитки, звуки автомобильной сигнализации, мяуканье кошки.

Позывки – звуковые сигналы, необходимые для общения птиц внутри стаи. Издавая позывки, птицы сообщают друг другу о своем положении, передвижениях, родители могут призывать выводок к найденному корму. Обычно позывки – не очень громкие, короткие звуки. Однако не у всех птиц позывки звучат тихо и не очень благозвучно. У **иволги** позывка – красивый двусложный флейтовый свист. Из-за благозвучности его долгое время считали песней. Несколько десятилетий назад ученые смогли выяснить, что настоящая песня иволги – тихое щебетание, а красивые флейтовые свисты – позывка, которую издают и самцы, и самки. **Сигналы тревоги** издаются птицами во время беспокойства. Они предупреждают сородичей об опасности. Как правило, это короткие, резкие звуки – треск, щелчки, свист.

Слушая пение птиц, давайте посмотрим на растения лесной дороги – местообитания, отличающегося лучшей освещенностью. Эти маленькие бледно-желтые цветочки на самом деле - **купальница европейская**. Раньше она принадлежала к обычным растениям средней полосы, теперь из-за истребления на букеты встречается все реже и реже. Растение включено в Приложение к Красной книге Ярославской области (2004) как вид, нуждающийся на территории области в постоянном контроле и наблюдении. Еще одно название купальницы — жарки — существует в память об одной легенде: юная русалка полюбила веселого и красивого пастуха, но, так и не дождавшись ответного чувства, превратилась в маленький желтый цветочек.

Первоцвет весенний широко применяется в медицине. Цветки используются в виде отваров и настоев при мигренях, невралгии, простуде, подагре и ревматизме, при бессоннице, от кашля. Спиртовую настойку цветков употребляют как успокаивающее при бессоннице и перевозбуждении. Кстати, листья и стебли съедобны и могут добавляться в салаты, щи. Также широко известно как декоративное растение. Первоцвет весенний — официальная цветочная эмблема шведской провинции Нерке.

Еще одним важным лекарственным растением является **зверобой продырявленный**. Народная поговорка гласит: «Как без муки не испечешь хлеба, так без зверобоя не вылечишь человека». Народное название "Ивановская трава" связано с тем, что зверобой начинает цвести в Иванов день, а название "Иванова кровь" - с легендой о смерти Иоанна Крестителя. В старину зверобой считался волшебным растением. В сельской местности, набивая детям матрасы, к соломе обязательно добавляли богородскую траву, чтобы ребенку снились сладкие сны, и зверобой, чтобы запах этого растения ограждал ребенка от испуга во сне. А взрослые парни и девушки гадали на стеблях зверобоя. Скрутят его в руках и смотрят, какой сок появится: если красный, значит - любит, если бесцветный - не любит. Старики считали, что зверобой отгоняет злых духов, болезни и предохраняет человека от нападения диких зверей.

Продолжая путь по экологической тропе, мы с вами оказались на подкормочной площадке. В вечернее время и ночью здесь велика вероятность встретить очень сильное и мощное животное наших лесов – **кабана**. Именно на подкормочных площадках удобно проводить учеты численности кабанов и оценивать состояние их здоровья. Для этого возле подкормочной площадки установлена вышка, с которой можно наблюдать за кабанями не тревожа их. Следы кабана несложно отличить от следов лося. След лося более крупный, вытянутый в длину, чем у кабана. Пропечатаются на нем, как правило, только два передних пальца, а задние

– «пасынки» – находятся высоко и отпечатаются только если лось провалиться глубоко в грязь или снег. У кабана же копытце покороче, пошире и почти всегда видны отпечатки задних пальцев. Есть еще одна

привычка кабанов, выдающая их тропы, - рыть своим пяточком почву. Тут и там видны приподнятые участки дерна, кое-где он снят целыми пластами.

Недалеко от подкормочной площадки находится водоем с поселением **бобров**. Речной бобр – самый большой грызун нашей фауны. Из-за ценного меха к началу XX века речной бобр был практически уничтожен. Спасти его удалось с помощью организации специальных питомников и сети заповедников. Первым был создан бобровый питомник на базе Воронежского заповедника. Позднее бобры были расселены в места своего прежнего обитания и постепенно восстановили свою численность.

Посмотрите вокруг, в этом лесу царит королева хвойных лесов – **ель обыкновенная**. Для наших предков ель издавна была деревом особенным. На Руси она, как береза и дуб, считалась священной, являлась символом долголетия, бессмертия вечной молодости и силы. В греческой мифологии ель связана с нимфой Питис и лесным божеством Паном. Спасаясь от преследования ненавистного козлоного Пана, нимфа превратилась в ель. В память о возлюбленной Пан украсил свою рогатую голову еловыми ветвями.

Красивый вечнозеленый кустарник в хвойных лесах – **можжевельник обыкновенный**, достигающий в нашей области высоты, как правило, не более полутора метров. На Руси из коры можжевельника изготавливали посуду. Молоко в такой посуде не прокисло даже в жару! Считается, что увидеть можжевельник во сне - к счастливым переменам в жизни: богатству и удаче во всех делах. Можжевельник обыкновенный включен в приложение Красной книги Ярославской области как вид, нуждающийся в постоянном контроле и наблюдении.

Присмотритесь и увидите в траве цветок с семью листьями, что к слову является большой редкостью в растительном мире! Это **седмичник европейский**. Это растение одно из первых чувствует осень. Его листья начинают желтеть, когда другие лесные травы еще остаются зелеными.

На тропе можно встретить необычное растение: **подбельник обыкновенный** - бледно-желтое растение, нет ни малейшего намека на зеленый цвет. Оно использует в пищу опавшую листву деревьев и другие мертвые растительные остатки благодаря тесному сожительству с грибами. Это растение в процессе эволюции продвинулось в сотрудничестве с грибами дальше других. Грибные гифы обнаруживаются даже в его цветках!

Лекарственное растение **медуница темная** применяется при различных кишечных болезнях, заболеваниях дыхательных путей, как антисептическое средство. Наружно применяют для промывания гнойных ран, нарывов, для детских ванн при золотухе. У медуницы наблюдается изменение окраски венчика в процессе цветения – в начале он розовый, к концу – синий.

Считается, что синие цветки медуницы являются цветками Адама, а розовые – Евы. Таким образом, медуница выступает в роли растения, символизирующего единство противоположностей.

Нечасто в лесах Ярославской области встретишь крупные экземпляры дуба, которые мы видим на этой экологической тропе. Однако в национальном парке «Плещеево озеро» можно совершить прогулку по дубовому лесу – дубраве. **Дуб черешчатый** – дерево высотой до 40 - 50 м с толстым стволом до полутора метров в диаметре. Может дожить до 2000 лет, но обычно живет 300-400 лет. Дуб хорошо узнаваем благодаря плодам, желудям, которые, по сути, являются орехами. Для плода характерно особое «блюдец», окружающее его снизу. Чтобы на дубе начали расти желуди, должно пройти минимум 50 лет. При свободном одиночном произрастании дуб плодоносит ежегодно. Урожай желудей может достигать до 100 кг с одного дерева. Желудями питаются кабаны, различные грызуны и сойки. Дуб

– одна из наиболее ценных древесных пород. С увеличением возраста дерева качество его древесины повышается. Раньше из нее делали срубы колодцев – вода в них не «цвела», была студеной и чистой. Дубовые веники в русской бане не уступят березовым, а то и превзойдут их. При Петре I незаконная вырубка дуба каралась смертной казнью. Особую ценность представляет так называемый мореный дуб – деревья, пролежавшие под водой сотни лет и получившие почти черную окраску и особую прочность.

Если вы видите высокое травянистое растение, обращающее на себя внимание красивыми крупными листьями и, конечно, необычными фиолетовыми цветками в рыхлом кистевидном соцветии, то будьте осторожны – это ядовитый **борец северный**. Происхождение латинского названия борца – *Aconitum* – связано с мифологическим героем Древней Греции Гераклом. При выполнении двенадцатого подвига герой пленил и вывел из царства Аида трехголового стража преисподней Цербера. Оказавшееся на поверхности чудовище, ослепленное ярким солнечным светом, стало бешено вырываться. При этом из его пасти потекла ядовитая слюна, залившая землю и траву вокруг. На места, куда она попадала, поднимались высокие и стройные ядовитые растения. Произошло это вблизи города Акони, в честь его и назвали необычное растение – «аконитум».

Еще одно ядовитое растение – **вороний глаз**, получившее свое название из-за цвета и формы плода - это единственная ягода иссиня черная как глаз вороны. Вороний глаз издавна считали магическим растением, и применялся он в колдовстве и заговорах. Траву вороньего глаза, собранную во время цветения, используют при невралгии, мигрени, туберкулезе лёгких, асците, судорогах, нарушении обмена веществ, а ягоды — при заболеваниях сердца и некоторых других заболеваниях.

Кукушкин лен обыкновенный – один из самых распространенных мхов в наших лесах. Считается, что он назван «льном», вероятно, за некоторое сходство с молодыми побегами настоящего полевого льна. Почему «кукушкин», сказать труднее. Утверждают, что коробочка мха похожа на кукушку, сидящую на шесте. Кукушкин лен нашел широкое применение в народной медицине. Растения собирают в конце лета – первой половине осени и делают водные настои. Помогает такой настой от сильного кашля

(применяют внутрь), выпадения волос (втирают в кожу головы), при женских болезнях.

Здесь на экологической тропе мы встречаем самые популярные лесные ягоды: **черника**, благотворно влияющая на остроту зрения, улучшая кровообращение в сетчатке; **брусника** - единственная ягода, которая может храниться всю зиму без консервации; земляника обыкновенная, одна из самых вкусных и ароматных лесных ягод: в ее плодах железа вдвое больше, чем в сливе и в 40 раз больше, чем в винограде! В них много витаминов, белка, сахара и фосфора, а по содержанию кальция они занимают первое место среди фруктов и ягод.

В травяном ярусе липового леса много интересных растений, но преобладающими здесь являются сныть обыкновенная и зеленчук желтый.

Сныть обыкновенная – многолетнее травянистое растение. Сваренные из сныти щи по вкусу не уступают капустным. Заготавливают молодые, не развернувшиеся листья и черешки. Идут в пищу и стебли, с которых предварительно срезают кожицу. Черешки и стебли, положенные в салат, придадут ему пикантный вкус. Зелень сныти как очень питательный и витаминный продукт широко использовалась в годы второй мировой войны. Более того, Сныть – хороший медонос, ценится наравне с таким высокопродуктивным медоносом, как иван-чай.

В некоторых участках этого леса довольно обильно встречается **зеленчук желтый**. Он особенно заметен во время цветения желтыми цветками, имеющими две «губы» – верхнюю, нависающую наподобие свода, закрывающую пыльцу от дождя, и нижнюю, разделенную на три доли. момент цветения растение по внешнему виду напоминает глухую крапиву, но только его цветки светло-желтые, а не белые.

В этом лесу изредка можно встретить цветочные стрелки **гнездовки настоящей**. Растение большую часть жизни находится под землей, получая питание от микоризного гриба. Корневище короткое, буро-красное, с толстыми изогнутыми корнями, образующими гнездовое сплетение. Вид включен в Красную книгу Ярославской области (2004). Он также имеет международный ранг охраны.

Гнездовка настоящая не единственный представитель семейства орхидные на территории урочища «Кухмарь». Здесь произрастает **гудайера ползучая** – вечнозеленая орхидея, встречающаяся преимущественно в сосняках-зеленомошниках. Непросто увидеть прячущийся в кустарниках и высокой траве **тайник яйцевидный**. Всегда неожиданна и радостна встреча с **любкой двулистной** и ее сестрой – **любкой зеленоцветковой**. Это элегантные орхидеи с белыми изящными цветками, отличающимися длинными шпорцами. Цветки любки двулистной источают к вечеру прекрасный аромат, за что растение в народе получило название «ночная фиалка». **Пальчатокоренник Фукса** и **пальчато-коренник пятнистый** можно встретить в смешанных лесах урочища. Проще всего это сделать в момент цветения растений – в июне-июле. Их многоцветковые соцветия с розово-фиолетовыми цветками заметны издали. Для встречи с

пальчатокоренником мясо-красным на территории урочища не надо подниматься на облесенные холмы, его легко увидеть прямо на влажном лугу у озера Плещеева. Все эти виды имеют международный ранг охраны и включены в Красную книгу Ярославской области (2004).

Вот и подходит к завершению наше путешествие по экологической тропе «Кухмарь». Чуть более четырех километров пути остались позади, а время путешествия пролетело очень быстро. На экологической тропе мы познакомились с природой уникального урочища, расположенного на территории национального парка «Плещеево озеро». Оно представляет ценный ландшафтный элемент центральной части Русской равнины, бассейна верхней Волги, подзоны хвойно-широколиственных лесов таежной зоны.

На территории урочища «Кухмарь» произрастает около 30 видов редких для нашего региона растений. Особый интерес представляют виды, включенные в Красную книгу Ярославской области (2004), – **ветреница дубравная, гнездовка настоящая, гудайера ползучая, земляника зеленая, земляника мускусная, зимолюбка зонтичная, любка двулистная, любка зеленоцветковая, пальчатокоренник пятнистый, пальчатокоренник Фукса, пальчато-коренник мясо-красный, посконник коноплевый, тайник яйцевидный, прострел раскрытый, тайник яйцевидный, тростянка овсяницеvidная.**

Кроме того, на территории урочища произрастают виды, указанные в Приложении Красной книги Ярославской области (2004) как нуждающиеся в постоянном контроле и наблюдении, – **валериана лекарственная, грушанка зеленоцветковая, купальница европейская, ландыш майский, можжевельник обыкновенный, первоцвет весенний, плаун годичный, плаун сплюснутый, чина весенняя, фиалка удивительная, щитовник мужской, яблоня лесная.**

Немало на территории урочища «Кухмарь» животных, занесенных в Красную книгу Ярославской области. Это **муравьиный лев обыкновенный, бабочка-ослик, серый выемчатокрылый коконопряд, аполлон черный, слепой бражник, малая сатурния, червонец голубоватый, голубянка алексис, перламутровка северная, краеглазка печальная, малиновая орденская лента, жаба зеленая, чесночница обыкновенная, скопа, осоед, сапсан, кобчик, седой дятел, трехпалый дятел, кедровка, северная бормотушка, деряба, лесная мышовка, желтогорлая мышь, бурый ушан, рысь.**

Территория национального парка «Плещеево озеро» включает уникальные образцы нетронутой русской природы. Сегодня их нам продемонстрировала экологическая тропа «Кухмарь».

Мы в очередной раз убедились, что природа национального парка уникальна и необычна. Однако за один раз невозможно увидеть все великолепие экологической тропы. При каждом посещении она способна открывать новые тайны, надеемся, что вы скоро вернетесь сюда, чтобы их обязательно узнать.

Маршрут и остановки



Маршрут экологической тропы «Кухмарь» проложен по облесенному участку урочища, закрытому для свободного посещения отдыхающих и туристов, что позволяет познакомиться с нетронутой природой национального парка «Плещеево озеро». Протяженность маршрута составляет 4,2 км.



Технологическая карта экскурсии по экологической тропе «Кухмарь»

Участок маршрута	Место остановки	Объект показа	Время	Основное содержание информации	Указания по организации	Методические указания
1 участок – первые 254 метра тропы.	У дерева рябины	Смешанный березово-еловый лес и его подлесок (рябина, крушина, черемуха)	7-10 минут	Сведения о рябине, черемухе и фиалке, произрастающих в этом лесу, и об их интересных свойствах	Рассказ проводить на тропе, обращая внимание туристов как на деревья, так и на низкорастущие кустарники и цветы	Использовать прием предварительного просмотра и вопроса-ответа. Проинструктировать о правилах нахождения в национальном парке, объяснить, как будет проходить экскурсия
2 участок – с 255-го метра тропы по 515-й метр тропы (этот отрезок равен 260 метров)	У дерева с кузницей дятла	Дупло и кузница дятла	10-12 минут	Сведения о дятлах, их рационе, местах размещения гнезд и кузниц	Расположить группу у дерева, под которым разбросаны шишки, показать щель в его стволе	Использовать прием вопроса-ответа и описания
3 участок – с 516-го метра тропы по 1053-й метр тропы (этот отрезок равен 538 метров).	У дерева с ободранной корой и нездоровое дерево, например, с трутовиком на коре	Приметы лося: обгрызенные побеги кустарников, содранная кора деревьев и помет	15-17 минут	Сведения о лосях, их привычках и местах обитания.	Группу разместить на тропе вокруг дерева	Использовать прием описания
4 участок – с 1054-го метра тропы по 1871-й метр тропы (этот отрезок равен 816 метров)	У дерева, на котором можно увидеть птичье гнездо	Деревья, на которых птицы свили гнезда, растения лесной дороги	17-20 минут	Сведения о птицах, их голосах, «пении» и сигналах тревоги	Продолжать движение по тропе, остановиться у дерева, после идти далее	Использовать прием вопроса-ответа и описания
5 участок – с 1872-го метра по 2138-й метр тропы (этот отрезок равен 266	Подкормочная площадка	Подкормочная площадка, специальные загоны, солонец	12-15 минут	Сведения о кабанах, их привычках и устроенных для них подкормочных площадках; о бобрах, их	Расположить группу на подкормочной площадке,	Использовать прием предварительного просмотра и описания

метров)				поселении и питании	обратить внимание туристов на приподнятые участки дерна, сделанные кабанами	
6 участок – с 2139-го метра тропы по 2661-й метр (этот отрезок равен 724 метра)	У ели обыкновенной	Ель обыкновенная	20-25 минут	Сведения о «царице леса»(ели) и других кустарниках и цветах, растущих рядом (можжевельник, подбельник, медунца)	Рассказ проводить на тропе у ели, показывая на травянистые растения и кустарники.	Использовать прием описания вопроса-ответа
7 участок - с 2661-го метра по 3161-й метр (этот отрезок равен 500 метров)	У дуба	Дуб-великан	15-17 минут	Знакомства с крупными экземплярами дуба	Прогулка по лесу-дубраве	Использовать прием вопрос-ответ, описания и панорамного показа
8 участок – с 3162-го метра по 3281-й метр (этот отрезок равен 120 метров)	У сосен	Сосновый лес	7-10 минут	Знакомство с удивительной местностью хвойного леса и его растительностью	Прогулка по сосновому лесу с описанием местности	Использовать прием предварительного просмотра, вопроса-ответа, описания
9 участок – с 3282-го метра по 4124-й метр (этот отрезок равен 842 метра)	На тропе у кустов	Лесные ягоды	17-20 минут	Сведения о таких лесных ягодах как черника, земляника и брусника	Расположить группу на тропе возле кустов, дать продегустировать ягод (предупредить о ядовитых)	Использовать прием панорамного показа, описания
10 участок – с 4125 метра по 4225 метр (отрезок равен 80 метров)	На тропе	Липовый лес	5-7 минут	Сведения о деревьях, которые обитают в липовом лесу и Обобщение экскурсии	Экскурсия проводится на тропе с описанием местности	Использовать прием панорамного показа, показать материалы из портфеля экскурсовода



Приложение 1
к Положению о проведении
Всероссийского конкурса
«Зеленый маршрут»

Информационная справка участника конкурса


	ФИО: Бобровская Вероника Викторовна
	Число, месяц, год рождения: 17 августа 1999
	Образование: Неоконченное высшее, ФГБОУ ВО ЯрГУ им. П. Г. Демидова, исторический факультет, кафедра регионоведения и туризма, 1 курс, бакалавр
	Ученая степень, звание: отсутствует
	Трудовая деятельность: нет
	Общественная деятельность: волонтер
	Опыт туристической деятельности: участие в качестве волонтера в мероприятиях туристической сферы (Международный туристический форум «VISIT RUSSIA»; открытие «Главной Масленицы страны - 2018»; открытие парусного сезона «ЯРКАТ»)
Государственные и ведомственные награды: отсутствуют	
О себе: увлекаюсь фотографией, люблю смотреть на вещи с новой стороны, поэтому хотела бы за время участия в конкурсе не только открыть для себя свой родной край, но и попробовать свои силы в чем-то новом и интересном.	

Информационная справка участника конкурса

	ФИО: Данилов Андрей Юрьевич
	Число, месяц, год рождения: 12 сентября 1973
	Образование: В 1995 году закончил Ярославский государственный университет. Специальность (по диплому): историк, преподаватель истории. В 2013 г. получил степень магистра туризма (ЯрГУ им. П.Г. Демидова)
	Ученая степень, звание: Кандидат исторических наук (1999), доцент (2004)
	Трудовая деятельность: В ФГБУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова» с 1999 года; с 2006 – на должности заведующего кафедрой регионоведения и туризма
	Общественная деятельность: Член Общественного совета по туризму при Департаменте туризма Ярославской области; член Градостроительного совета г. Ярославля; член рабочей группы по Экологическому туризму Ярославской области; член Координационного совета Ярославской области; руководитель Туристского волонтерского центра ЯрГУ им. П.Г. Демидова
	Опыт туристической деятельности: С 1999 г. – экскурсовод; консультант туристских фирм и муниципальных образований Ярославской области; автор нескольких проектов развития туризма
Государственные и ведомственные награды: 1. Почетная грамота губернатора Ярославской области (2012) 2. Почетная грамота Департамента туризма Ярославской области (2017).	


Приложение 1
к Положению о проведении
Всероссийского конкурса
«Зеленый маршрут»

Информационная справка участника конкурса


ФОТО 	ФИО: Зараковский Леонид Евгеньевич
	Число, месяц, год рождения: 14 августа 1997
	Образование: Неоконченное высшее, ФГБОУ ВО ЯрГУ им. П. Г. Демидова, исторический факультет, кафедра регионоведения и туризма, 1 курс, бакалавр
	Учёная степень, звание: нет
	Трудовая деятельность: нет
	Общественная деятельность: нет
	Опыт туристической деятельности: прохождение практики.
	Государственные и ведомственные награды: нет
О себе: Студент ЯрГУ им. П.Г. Демидова, факультета истории, направление туризма. Коммуникативный, ответственный, трудолюбивый.	

Приложение 1
к Положению о проведении
Всероссийского конкурса
«Зеленый маршрут»

Информационная справка участника конкурса

	ФИО: Захарова Екатерина Анатольевна
	Число, месяц, год рождения: 21 сентября 1998 года
	Образование: Неоконченное высшее, ЯрГУ им п. Г. Демидова, исторический факультет, кафедра регионоведения и туризма, 2 курс бакалавриата
	Ученая степень, звание:
	Трудовая деятельность: Работаю в Я-туроператор, раньше работа в ресторане «Гаврош», а также на археологических раскопках в центре города Ярославль
	Общественная деятельность: Активно принимаю участие в общественной деятельности своего города: в качестве волонтера посещала приюты для бездомных собак, детские больницы, спортивные и танцевальные мероприятия
	Опыт туристической деятельности: Участвовала в экспедиция на север Ярославской области по проведению ландшафтно-археологических разведок
	Государственные и ведомственные награды:
О себе: Коммуникабельная, стрессоустойчивая, креативная, умею работать в команде, занимаюсь легкой атлетикой, волейболом и танцами, участвую во многих лагерях актива: «Зимний», «Я-волонтер», «Школа журналистики» и пишу статьи для Блога Ist FM	

Информационная справка участника конкурса

	ФИО: Кострова Анна Сергеевна
	Число, месяц, год рождения: 24 июня 1999 год
	Образование: Неоконченное высшее ФГБОУ МПГУ, Институт Иностранных языков, педагогическое образование (два профиля подготовки: китайский и английский)
	Ученая степень, звание:
	Трудовая деятельность: Я занималась репетиторской деятельностью по немецкому языку, ранее работала консультантом в группе клиентского обслуживания.
	Общественная деятельность: Я была волонтером на Фестивале Наук, помогала в организации Ярославского полумарафона «Бегом по Золотому Кольцу», работала безвозмездно куратором коллектива на танцевальном конкурсе «Волга-Volga».
	Опыт туристической деятельности: С 2013-2016 гг я ходила 4 раза в водный поход на три недели в Карелию.
Государственные и ведомственные награды:	
<p>О себе: Я очень активный человек: на протяжении 7 лет занималась танцами на полупрофессиональной основе, ими увлекаюсь и до сих пор, 6 лет ходила в хоровую студию. Мне нравится заниматься волонтерской деятельностью, помогать в организации различных событий как в городе, так и в области. Больше всего меня привлекают путешествия, я часто уезжаю в другие города, уже побывала в Казани, Смоленске, Великом Устюге, Иваново, Суздале, во Владимире, Плесе и Сочи. Кроме того, я ходила в пешие походы и за границей: в Германии по горам Харц и в Чехии в горах Циттау. Я люблю работать с людьми, помогать им в учебе, давать новые знания, поэтому учеба в педагогическом вузе дается мне легко.</p>	


Информационная справка участника конкурса

	ФИО: Кочев Сергей Александрович
	Число, месяц, год рождения: 5 июня 1974
	Образование: В 1999 году закончил Московский государственный открытый педагогический университет. Специальность (по диплому): Социальный педагог-организатор туристско-краеведческой работы.
	Ученая степень, звание:
	Трудовая деятельность: В ФГБУ «Национальный парк «Плещеево озеро» работаю с 2014 года на должности – заместитель директора по туризму и экологическому просвещению.
	Общественная деятельность:
	Опыт туристической деятельности: Инструктор детско-юношеского туризма (удостоверение, значок). Организатор детских палаточных лагерей и экспедиций. С 2015 года организация и проведение на территории национального парка «Плещеево озеро» межрегиональной эколого-краеведческой экспедиции школьников «Мы – дети Волги».
Государственные и ведомственные награды: 1. Почетная грамота ФГБУ «Национальный парк «Плещеево озеро»; 2. Почетная грамота Департамента охраны окружающей среды и природопользования Ярославской области.	

Информационная справка участника конкурса

	<p>ФИО: Мельников Глеб Максимович</p>
	<p>Число, месяц, год рождения: 29 ноября 1996 год</p>
	<p>Образование: Неоконченное высшее ФГБОУ ЯрГУ им. П.Г. Демидова, Исторический факультет, направление «Туризм», 3 курс бакалавриата.</p>
	<p>Ученая степень, звание:</p>
	<p>Трудовая деятельность: разнорабочий в компании ВТЛ-Пролиния, член бригады ресторана «McDonalds», официант в ресторане «Дудки-бар»</p>
	<p>Общественная деятельность: Председатель профсоюзного бюро Исторического факультета ЯрГУ, член профсоюзного комитета университета. Организатор большинства мероприятий на университетском и факультетском уровне, участник множества мероприятий всероссийского и международного уровней.</p>
<p>Опыт туристической деятельности: С 2012-2018 гг. - участник категорийных водных и пеших маршрутов (2 в год), 2017 год – член комплексной археологической экспедиции совместно с РГО на р. Обнора, участник таких форумов, как VisitRussia, участник научной конференции «Путь в науку» с научной работой по туристской теме «Возможности дистанционного мониторинга групп, проходящих спортивные походы».</p>	
<p>Государственные и ведомственные награды:</p>	
<p>О себе: Я очень активный человек: на протяжении 7 лет занимался спортом на полупрофессиональной основе, и увлекаюсь им до сих пор, 6 лет ходил в музыкальную студию. Мне нравится заниматься волонтерской деятельностью, помогать в организации различных событий как в городе, так и в области. Больше всего меня привлекают путешествия, я часто уезжаю в другие города, уже побывал в Казани, Смоленске, Великом Устюге, Иваново, Суздале, во Владимире, Плесе и Сочи. Кроме того, я ходил в пешие и водные походы в Карелии, Урале и на Кавказе. Я люблю работать с людьми, помогать им в учебе, давать новые знания и эмоции.</p>	

Информационная справка участника конкурса

	ФИО: Сысоева Екатерина Александровна
	Число, месяц, год рождения: 23 сентября 1999
	Образование: Неоконченное высшее ФГБОУ ЯрГУ им. П.Г. Демидова, Исторический факультет, направление «Туризм», 1 курс бакалавриата.
	Ученая степень, звание:
	Трудовая деятельность:
	Общественная деятельность: волонтерство на многих событийных и спортивных мероприятиях (Ярославская масленица, Парад Победы, форум VisitRussia, полумарафон "Бегом по золотому кольцу", полумарафон "Язабег" и т. д.)
	Опыт туристической деятельности: категорийные походы в Карелию, Адыгею, Карачаево-Черкесию, Грузию
	Государственные и ведомственные награды:
О себе: открытый, общительный, ответственный человек, всегда готовый прийти на помощь	