

## РАЗРАБОТКА ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ТЕРРЕНКУРА ТЮМЕНИ

Семенов В.А.

г. Тюмень, МАОУ «СОШ № 70 имени Великой Победы», 9 «А» класс

Руководитель: Федорова Т.А., г. Тюмень, МАОУ «СОШ № 70 им. Великой Победы»,  
учитель географии

Здоровье нации среди основных жизненных приоритетов одна из наименее защищенных на сегодняшний день сторон жизни россиян. Особое беспокойство вызывает состояние здоровья детей. Снижается физическая подготовленность детей. Значительная часть учащихся неспособна выполнить минимальные нормативы. Виртуальный мир Интернета, кино, компьютерные игры «заслоняют» для школьников реальность. Современный школьник проводит 8 часов в день перед экраном монитора, телевизором.

Поэтому в представленной работе будет рассказано о том, что терренкуры – это очень эффективное средство восстановления здоровья в целом. Я решил со своей семьей посетить лесопарк «Затюменский». Данное путешествие стало отправной точкой в моей работе. В отличие от занятий в тренажерном зале, прогулки на свежем воздухе более эффективны. Правильно дозированные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на дыхательную систему, закаляют организм.

Маршрут терренкура чаще всего пролегает по привлекательным ландшафтам, поэтому связь с природой оказывает дополнительное благоприятное влияние на состояние человека.

Географические терренкуры будут иметь практическое значение.

**Актуальность темы:** существенные изменения экологической (природной) среды, социально-политических и экономических условий жизни нашего общества, развитие рыночных отношений – все это оказывает влияние на воспитание здорового поколения.

Здоровье нации среди основных жизненных приоритетов одна из наименее защищенных на сегодняшний день сторон жизни россиян. Особое беспокойство вызывает состояние здоровья детей. Снижается физическая подготовленность детей. Значительная часть учащихся неспособна выполнить минимальные нормативы. Виртуальный мир Интернета, кино, компьютерные игры «заслоняют» для школьников реальность. Современный школьник проводит 8 часов в день перед экраном монитора, телевизором.

Поэтому в представленной работе будет рассказано о том, что терренкуры – это очень эффективное средство восстановления здоровья в целом. Я решил со своей семьей посетить лесопарк «Затюменский». Данное путешествие стало отправной точкой в моей работе.

Географические терренкуры будут иметь практическое значение, а тема исследования актуальна и необходима.

**Объект исследования:** географический терренкур – средство оздоровления.

**Предмет исследования:** Лесопарк «Затюменский»

**Цель работы:** разработать географический терренкур и изучить его своеобразие на примере лесопарка «Затюменский».

**Гипотеза:** при выборе оптимального режима и условий использования терренкура можно достичь эффекта оздоровления.

**Задачи исследования:**

1. Из литературных источников выявить методологию проведения терренкура, подобрать наиболее оптимальные проекты для проведения эксперимента для 3-х человек.
  2. На основе изученной литературы и опыта создать проект.
  3. Провести опрос школьников.
  4. Обобщить собранный материал, подготовить презентацию-защиту.
  5. Исследовать мнение людей и выявить предпочтения при выборе отдыха.
  6. Разработать географический терренкур.
- Методы исследования:
1. Анализ научной литературы.
  2. Тестирование по индексу Руфье.
  3. Метод пульсометрии.
  4. Фотосъемка.
  5. Анкетирование.
  6. Сравнение.
  7. Обобщение.

### 1. Географические терренкуры – объект исследования

**Терренкур** (от фр *terrain* – местность и *cours* – курс лечения) – метод санаторно-курортного лечения, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определенным, размеченным маршрутам [1], Терренкур развива-

ет выносливость, улучшает работу органов дыхания.

В настоящее время термин терренкур чаще употребляют для обозначения специально проложенных маршрутов, предназначенных для лечебной ходьбы. Сегодня термином терренкур в основном называют маршруты, предназначенные для ходьбы, а сама методика называется скандинавской ходьбой. Распространение получила и такая разновидность терренкура, как скандинавская ходьба с палками, однако тропой здоровья вполне можно пройтись и просто пешком.

С середины XIX века врачи начали осваивать методы лечения, основанные на комбинации воздействия климатических факторов и движения. В 1885 году немецкий врач Эртель (Max Oertel), благодаря которому и появился термин терренкур, предложил метод лечения сердечно-сосудистых заболеваний, основанный на дозированных по расстоянию, темпу и углу наклона маршрута пеших прогулках [2]. Он советовал своим пациентам чаще гулять по горным районам Германии. Именно он ввёл в научный лексикон термин «терренкур» и рассчитал нормативы расстояния различных маршрутов и темпа, в котором следовало их проходить. Единственное, что предписывалось пациентам без меры – это очарование природных ландшафтов, которое рекомендовалось принимать *quantum satis* – «сколько потребуется».

Метод Эртеля быстро получил распространение в Европе.

В России терренкуры начали появляться в начале XX века. В 1901 году в Кисловодске врачом Н.Н. Облонским, изучившим метод Эртеля, был проложен один из первых маршрутов терренкура [3]. Естественный ландшафт позволил создать на территории парка шесть маршрутов, где строго дозированы расстояния, угол наклона, высота над уровнем моря, и только красота природных ландшафтов «*quantum satis*» – «сколько потребуется». Кроме этого в России терренкуры имеются в городах Пятигорск, Сочи, Анапа (созданные во времена СССР и в нынешнее время), Белокуриха, посёлке Архипо-Осиповка, в поселке Листвянка, куда отправляется команда туристов школы №70 каждый год.

**Ландшафтотерапия** («лечение пейзажами», от нем. *Landschaft* – пейзаж) – метод курортной терапии, направленный на оздоровление организма воздействием красоты природы, пейзажей и лечебных прогулок [1].

Правильно дозированные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на дыхательную систему, закаляют организм.

Маршрут терренкура чаще всего пролегает по привлекательным ландшафтам, поэтому связь с природой оказывает дополнительное благоприятное влияние на состояние человека.

### *Правила терренкура*

В процессе прогулок по маршрутам терренкура необходимо придерживаться следующих правил:

Прогулки необходимо совершать в спокойном состоянии, и они должны быть регулярными: ежедневно, через день, несколько раз в день. Преодолеваемое расстояние и время прогулок нужно постепенно повышать, ориентируясь на самочувствие. Важно оценивать свое состояние после прогулки: должно быть хорошее самочувствие и ощущаться легкая усталость.

В отличие от занятий в тренажерном зале, прогулки на свежем воздухе более эффективны. Это равносильно сравнению водопроводной воды с чистой родниковой. Вы гуляете, дышите свежим воздухом, наслаждаетесь красивыми видами, но при этом тренируется ваша дыхательная и мышечная системы.

В зависимости от физического состояния человека, может быть выбрана сложность маршрута.

Методика терренкур представляет собой гармоничное и естественное лечение. Испробуйте на себе эту оздоровительную методику, и вы обязательно заметите улучшения в состоянии своего здоровья.

## **2. Выбор местности для разработки терренкуров**

### *2.1. Географическая характеристика лесопарка «Затюменский»*

Лесопарк Затюменский размещается на западной окраине города Тюмени между двух улиц Ямская и Барнаульская в районе Дома отдыха им. Оловянного. Общая площадь парка составляет 79 га. Первоначально лесопарк носил название Лесной участок Тюменского лесничества в районе Дома отдыха им. Оловянного. Свое современное название лесопарк Затюменский получил в 1968 г.

Главные задачи лесопарка заключаются в охране ландшафта и видового разнообразия животного и растительного мира, редких для города и его окрестностей. Экоценность парка обуславливается рекреационными ресурсами. Он является традиционным местом круглогодичного проведения различных экологических и спортивных общегородских мероприятий. Особой популярностью здесь пользуется лыжная трасса.

По всей территории лесопарка проложены асфальтированные дорожки, есть также природные тропы.

Несмотря на небольшую площадь лесопарка, его ландшафты поражают своим разнообразием. Насаждения имеют смешанное происхождение. В центральной части парка растут в основном сосны. В восточной части лесопарк смешанный. Единично встречаются липа, клён, ель и тополь. Имеются посадки вяза и дуба, самовозобновляющиеся естественным путем. В основном преобладают осина и береза, черёмуха, боярышник, шиповник, малина и ивняк. Травяной покров состоит из разнотравья.

Лесопарк Затюменский прекрасен в любое время года: зимой – это белоснежный снег и переплетение тропинок, весной – цветущие деревья и насыщенный аромат черёмухи, летом – пение птиц и прохлада, а осенью – яркие краски и тишина. Он признан памятником природы регионального значения и представляет собой участок леса в окрестностях города с его западной частью, общей площадью более 77 Га.

На территории лесопарка запрещены:

1. Вырубка деревьев,
2. Размещение промышленных и бытовых отходов,
3. Предоставление земельных участков под различные виды застройки,
4. Разорение гнезд птиц или нор животных,
5. Сбор растений и охота на животных.

В лесопарке множество зелёных насаждений; в основном они естественного происхождения примерно на 60%, а оставшиеся 40% искусственные. Преобладают культуры хвойных пород, а лиственные породы имеют меньшую долю от общего числа зелёных насаждений. На окраинах лесопарка растут кустарники – боярышник и

Лесопарк является уникальным участком, в котором произрастают насаждения породы, не встречающихся в естественной среде области (ясень, вяз, дуб черешчатый и т.д.). Является единственным участком в области, где происходит естественное воспроизводство дуба черешчатого. Памятник природы один из немногих участков городских лесов в зоне жилой застройки. Испытывает интенсивную рекреационную нагрузку.

#### *Географическое положение*

Памятник природы расположен в черте г. Тюмени в Калининском АО. С севера ограничен улицей Барнаульской, с юга – улицей Ямской, с запада – жилым массивом, с востока – высоковольтной линией 10 кВ.

#### *Краткая характеристика климата*

Район достаточно обеспечен теплом и влагой. Большое влияние на тепловой и влажный режим оказывают холодные воздушные массы, проникающие с севера Западной Сибири, и тёплые сухие – из Казахстана. Это приводит к общей неустойчивости погоды, особенно весной и осенью. Среднегодовая температура воздуха составляет 0,30С. Наиболее тёплый месяц июль (17,20С с максимумом 400С), самый холодный – январь (минус 17,80С, с минимумом минус 450С). Безморозный период составляет 112 дней. Таким образом, свободным от заморозков является лишь июль. Продолжительность вегетационного периода 160–165 дней.

Первый снежный покров появляется, как правило, в середине октября. Продолжительность периода с устойчивым снежным покровом, который обычно образуется к 10 ноября – 161 день.

Средняя высота снежного покрова 30 см (на защищённых от ветра участках – 49 см), возможны колебания в широких пределах (19 см в малоснежные зимы, 65 см – в многоснежные). В среднем разрушение устойчивого снежного покрова происходит 9 апреля. Дата полного схода снега обычно приходится на двадцатые числа апреля, но возможны поздние возвраты холодов, сопровождаемые выпадением снега. Большую часть года (с сентября по март) преобладают ветры юго-западного направления; в летние месяцы – северо-западного.

Лесопарк включает бывший лесопитомник. Насаждения имеют смешанное (естественное и искусственное) происхождение.

В верхнем ярусе преобладает сосна и береза, встречаются дубы. Лесопарк является единственным в Тюменской области местом возобновления дубов. Для второго яруса характерны культуры сосны, клена, тополя, встречаются также ель. Подрост представлен осинником и березой.

В подлеске встречаются шиповник, боярышник, малина, ивняк, черемуха. Травяной покров представлен разнотравьем.

На территории памятника природы произрастает вид, включенный в Красную книгу Тюменской области – липа сердцелистная.

#### *Краткая характеристика природных лечебных и рекреационных ресурсов*

Территория используется для отдыха населения.

Экологическое состояние территории памятника природы удовлетворительное.

Антропогенные факторы: посещение людьми.

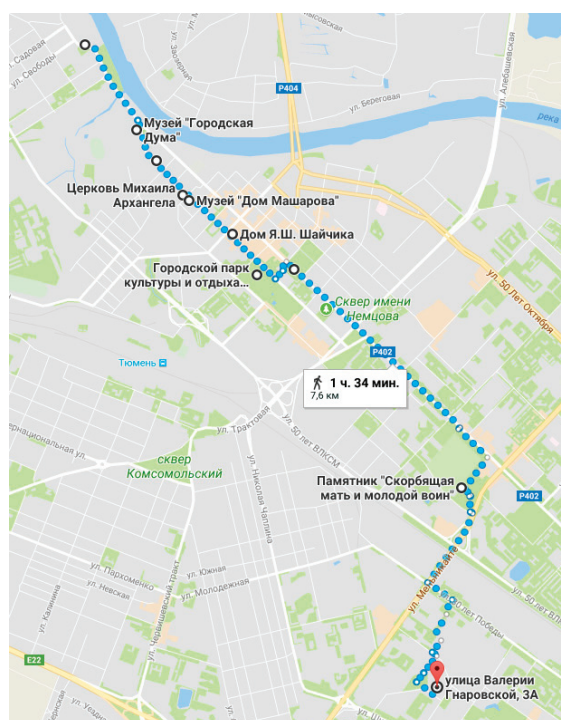


## Затюменский парк 2010

М 1:7500



Остановка на маршруте терренкура «Здоровье» (предложено название автором работы).  
Терренкур «Юность» (название предложено автором работы).



Свято-Троицкий мужской монастырь  
Строительная академия, ул Луначарского 2  
Музей «Городская Дума», ул. Ленина, 2  
Городская Баня 1932. Памятник кон-  
структивизма второй четверти XX века., ул.  
Ленина, 3

Католическая церковь Святого Иосифа  
Обручника, ул. Ленина, 7

Церковь Михаила Архангела, ул. Лени-  
на, 22  
Музей «Дом Машарова», ул. Ленина, 24  
ул. Ленина, 47  
Сквер имени Немцова  
Школа №70 корпус 1



Расстояние	Время в пути	Средняя скорость (без остано-вок)	Средняя скорость (с остано-вками)	Пульс начало/конец	Кол-во шагов (для пешей прогулки)
7,6 км(пеший)	2 ч 4 мин	4,6 км/ч	3,75 км/ч	68	9,172
7,6 км (велосипедный)	49 мин	18,3 км/ч	9,7 км/ч	68	

### 3. Методика и результаты исследования

#### Итоги анкетирования

К началу марта 2018 года в опросе приняло участие 47 человек, из них 38 % женщин и 62 % мужчин. Возраст опрошенных – от 14 до 49 лет (рис. 1). 68 %

опрошенных чаще отдыхают за границей, чем в России.

Активный отдых предпочитают 28 %, пляжный – 36 %, это в основном женщины, старше 20 лет. Экскурсии по достопримечательностям выбирают, как правило, люди старше 35 лет. Оздоровительный отдых выбрали 7 человек (15 % опрошенных).

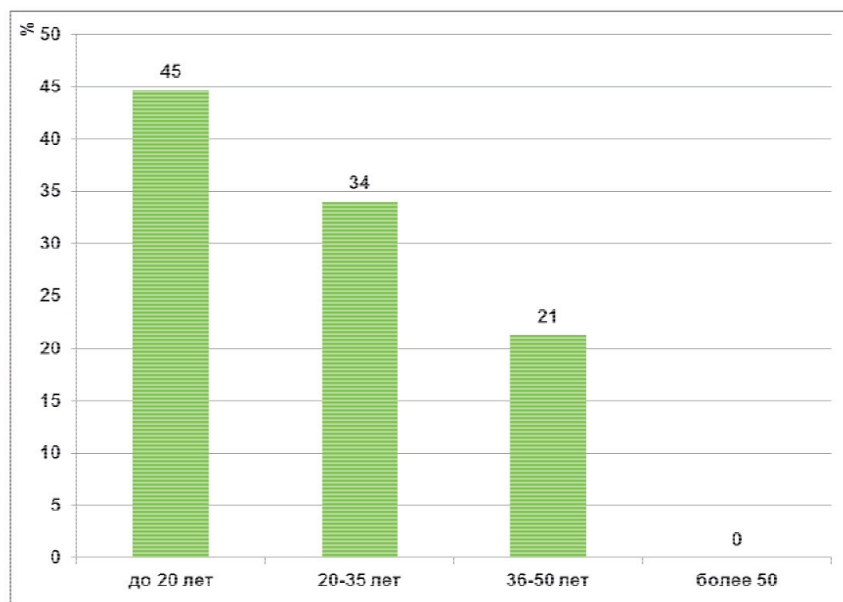


Рис. 1. Возраст опрошенных

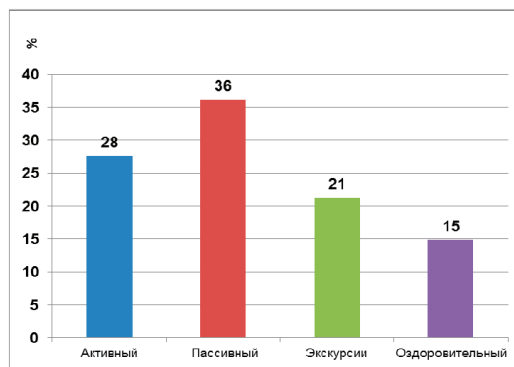


Рис. 2. Предпочитаемые виды отдыха

Участники эксперимента:

1. Семенов В. – 16 лет, ученик 9-а класса, МАОУ СОШ-70, г. Тюмень, увлекается велосипедным спортом.

2. Семенова О.В. – 43 года, высшее образование, мать.

3. Семенов А.И. – 49 лет, высшее образование; отец.

**Метод тестирования по «Индексу Руфье».** Для оценки влияния ходьбы на природе использовалось тестирование по индексу Руфье [2]. Наблюдение за детьми и взрослыми. измерение для определения их физического развития, а также определение ОФП (общей физической подготовки, таблица 1).

**Содержание метода.** После пятиминутного отдыха ЧСС или в покое за 15 секунд отмечаем пульс (P1) затем за 45 секунд выполнить 30 приседаний и сразу измеряется за 15 секунд (P2) и после первой минуты восстановления также измеряем пульс за 15 секунд (P3), далее результат оценивается по заданной формуле

$$\text{Индекс} = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10.$$

Индекс Руфье:

менее 0 = «атлетическое сердце».

0,1–5 = «отлично»,

5,1–10 = «хорошо»,

10,1–15 = «удовлетворительно»,

15,1–20 = «плохо».

**Метод пульсометрии:** (ЧСС – частоты сердечных сокращений) в процессе ходьбы

Изучение частоты сердечных сокращений проводилось на лучевой или сонной артерии путем подсчета пульса за 1 минуту. Данный метод был использован в работе

Яруллина И.И. (2000) [3]. Данный опыт был использован в нашем исследовании, применительно к другой категории испытуемых: юноши (16 лет) и взрослых (маму и папу: 43 года, 49 лет). Данные заносились в протокол. Измерение ЧСС проводилось самими испытуемыми в процессе ходьбы в целях определения уровня восстановления работоспособности и уровня нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Испытуемые были заранее проинструктированы по использованию метода пульсометрии автором работы.

**Метод математической статистики.** Данные, полученные в ходе эксперимента, заносились в протокол, далее проводилась обработка полученных данных и дальнейшие выводы. Проводился сравнительный анализ.

**Результаты исследования.** В этой главе приводятся данные исследований, обобщение данных и их анализ. Исследования проходили в форме эксперимента, который проводился в лесопарке «Затюменский». Моим родителям было предложено воспользоваться терренкуром, по заранее разработанной методике. Затем производились замеры пульса у участников на протяжении периода, данные заносились в протокол. Далее проводилась обработка данных и анализ результатов.

Исходя из анализа результатов эксперимента (тестирования по индексу Руфье), отраженных в табл. 1, можно заключить, что у первых двух участников общее физическое состояние «удовлетворительное», у 3-го – Семенова В.А – «хорошее». Эти показатели позволяют продолжать эксперимент.

*Анализ результатов тестирования по «Индексу Руфье»  
по оценке состояния здоровья перед ходьбой*

**Таблица 1**

Протокол хода эксперимента по определению общего состояния здоровья, физического развития, 5 марта 2018

№ п/п	Ф.И.О. участников эксперимента	ЧСС в покое 15 секунд	После 30 приседаний сразу	После первой минуты отдыха	Индекс Руфье
1.	Семенова А.В	18	35	24	10,8 удовлетв.
2.	Семенов А.И	17	36	25	11,2 удовлетв
3	Семенов В.А	16	31	21	8,8 хорошо

**Анализ динамики пульсометрии.** Эксперимент проводился 5 марта 2018 г. Все измерения представлены в таблице. Результаты по замеру частоты сердечных сокращений (ЧСС) показывают, что ЧСС увеличивается на 20 минуте, но в конце терренкура вновь нормализуется, что подтверждает правильность выбора условий режима ходьбы и отдыха и его чередование.

оценки своего самочувствия самих респондентов.

3. Ходьба, как доказывают литературные источники [10], благотворно влияет на весь организм и является эффективным средством восстановления работоспособности. Она является эффективным средством профилактики простудных заболеваний.

**Таблица 2**

Протокол хода эксперимента, 5 марта 2018 г.

№ п/п	Содержание процедуры	Время замера ЧСС	ЧСС испытуемых за 1 минуту (уд/мин)			Средний ЧСС (уд/мин)
			1	2	3	
1	До начала ходьбы	-	67	66	65	66
2	После прохождения половины пути	10	73	75	72	73,3
3	После временной остановки	20	89	91	90	90
4	Послеокончания эксперимента	60	63	65	64	64

Сравнивая показатели по результатам (табл. 2), можно заключить, что при ходьбе нарушений в ЧСС не отмечается. Следовательно выбранный режим по ходьбе эффективен.

Участники-взрослые. – результаты ЧСС были чуть выше, но в целом пульс стабилизировался, и участники остались довольны совместной прогулкой.

**Заключение**

В своей работе я старался раскрыть проблему роли терренкуров в процессе восстановления работоспособности. В процессе проделанной работы я делаю следующие выводы:

1. В результате использования прогулочной ходьбы была выявлена следующая динамика, которая выражалась в подъеме ЧСС. Самая высокая ЧСС наблюдалась на 20 минуте. Это говорит о том, что участники в процессе ходьбы утомились. Но после окончания всей процедуры на 60-й минуте пульс почти соответствовал началу ходьбы и составлял 66 уд./мин. (в начале процедуры – 64 уд./мин.) Это говорит о том, что участники почти полностью восстановили работоспособность.

Поэтому можно сделать вывод, что лечебную ходьбу можно применять без существенного вреда для организма. Но перед этой процедурой нужно проконсультироваться с врачом.

2. Вышесказанное говорит о том, что сердечно-сосудистая система начала работать более экономно, значит, можно судить о том, что участники полностью восстановились, чему соответствует и субъективные

4. Терренкуры – полезный и познавательный вид отдыха. Он доступен каждому.

5. Большинство людей хотели бы отправиться по терренкурам.

**Программа (рекомендации).** Данные исследовательской работы могут быть использованы на уроках окружающего мира, биологии, географии.

**Список литературы**

1. Вершинин М.А. Структура и содержание технологии пешеходных походов и трасс терренкура в процессе физического воспитания / 2 ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», 1997.
2. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. – М.: Российское педагогическое общество, 1997. – 245 с.
3. Яруллин И.И. Эффект и влияние парной бани в процессе сгонки веса и восстановления работоспособности дзюдоистов: Дипломная работа, науч. руководитель: Юсупов Х.М. – Челябинск, 2000.
4. Аракелян В.Б. Регулирование веса тела в процессе подготовки высококвалифицированных борцов к ответственным соревнованиям. – М., 1985. – 26 с.
5. Воложин А.И., Суоботин Ю.К. Путь к здоровью. – М.: Знание, 1994.
6. Руке Хедман. Спортивная физиология. – М.: ФиС, 1985. – 50 с.
7. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: ФиС, 1990. – 56 с.
8. Иваненко А.С. Лесопарк «Затюменский». Новые прогулки по Тюмени. – Тюмень: Радуга-Т, 2008.

**Приложение 1**

Анкета

Уважаемые ученики! Укажите свой класс \_\_\_\_\_

1. Были ли Вы в лесопарке «Затюменском»?

Да  
Нет



2. С кем Вы любите путешествовать?  
 В одиночку  
 С семьей  
 С друзьями, знакомыми
3. Что Вас интересует больше всего в поездке?  
 Природные памятники  
 Музеи  
 Памятники архитектуры

- Современные архитектурные сооружения
4. Интересует ли Вас история мест, где Вы побываете?  
 Да  
 Нет  
 Не знаю
- Спасибо за участие !

## Приложение 2

## Результаты опроса

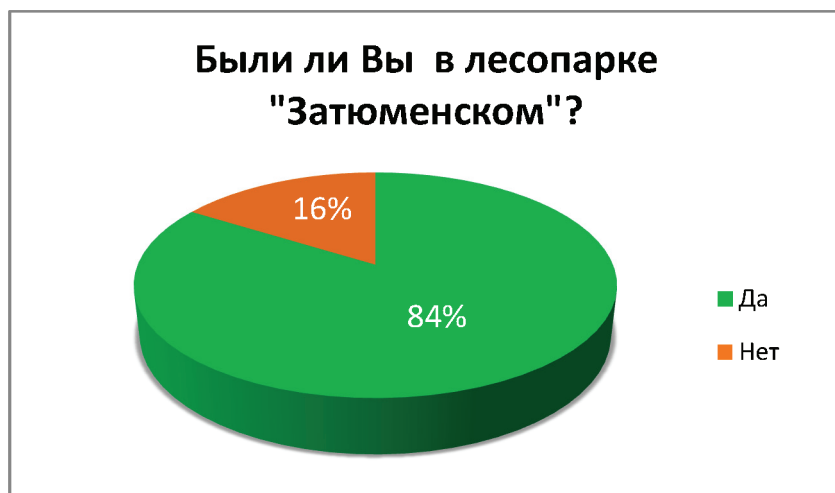


Диаграмма 1. Посещаемость лесопарка

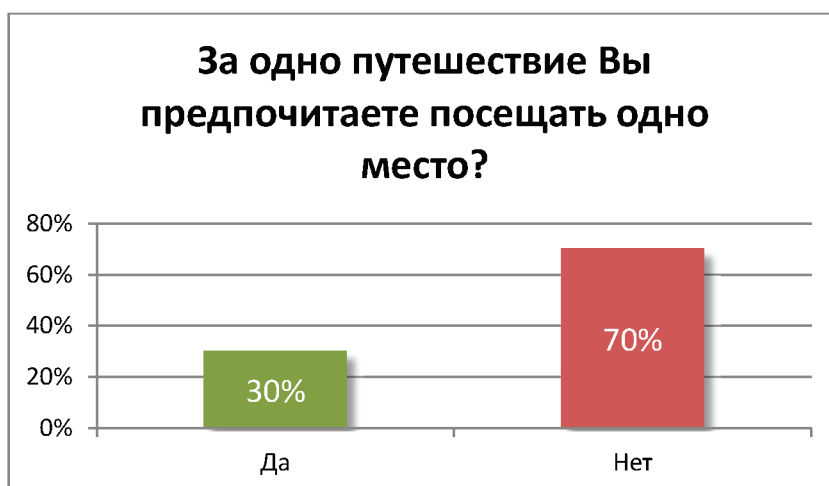


Диаграмма 2. Предпочтительность количества посещаемых мест



Диаграмма 3. Предпочтительность с кем путешествовать



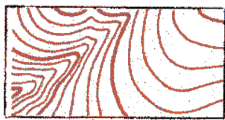


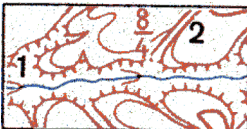



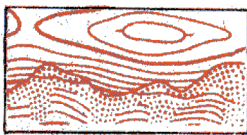

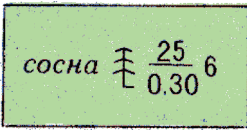
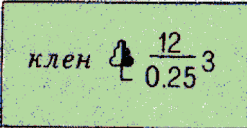
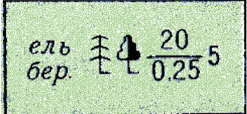



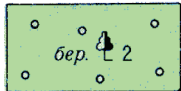
Диаграмма 4. Заинтересованность школьников



Диаграмма 5. Интерес к истории посещаемых мест

## Условные знаки для карт спортивного ориентирования

Примечание. Стрелка указывает на то, что на карте изображение условного знака ориентировано С-Ю.

РЕЛЬЕФ			
	Горизонтали		Сухие русла рек
	Подписи горизонталей в метрах и указатели направления скатов (бергштрихи)	$\overset{1}{\cdot} 347,1$ $\overset{2}{\cdot} 161,5$ $\times 15,2$ $\& \text{III},6$	1) Отметки командных высот; 2) отметки высот Отметки высот у ориентиров
	Овраги и промоины: 1) шириной в масштабе карты более 1 мм; 2) шириной 1 мм и менее (в числителе – ширина м-у бровками, в знаменателе – глубина в метрах)		1) Обрывы (21 – высота в метрах); 2) укрепленные уступы полей на террасированных участках склонов
	Курганы: 1) выражающиеся в масштабе карты (5 – высота в метрах); 2) не выражающиеся в масштабе карты		Ямы: 1) выражающиеся в масштабе карты (5 – глубина в метрах); 2) не выражающиеся в масштабе карты
	Песчаные и земляные осыпи		Каменистые и щебеночные осыпи
РАСТИТЕЛЬНЫЙ ПОКРОВ И ГРУНТЫ			
	Хвойные леса (ель, пихта, сосна, кедр, лиственница и др.)	$\overset{20}{\text{E}} \frac{0,30}{5}$ $\overset{25}{\text{A}} \frac{0,30}{6}$	Характеристика древесной стоя в метрах: в числителе – высота деревьев, в знаменателе – толщина, справа от дроби – расстояние между деревьями
	Лиственные леса (дуб, бук, клен, береза, осина и др.)	$\circ \circ \circ 2 \circ \circ \circ$	Узкие полосы леса и защитные лесонасаждения (2 – средняя высота деревьев в метрах)
	Смешанные леса	$\bigcirc \circ$	Небольшие площади леса, не выражающиеся в масштабе карты
	Отдельные рощи, не выражающиеся в масштабе карты: 1) хвойные; 2) лиственные; 3) смешанные		Низкорослые (карликовые) леса
	Отдельно стоящие деревья, имеющие значение ориентиров: 1) хвойные; 2) лиственные		Поросль леса, лесные питомники и молодые посадки леса высотой до 4 м (2 – средняя высота деревьев в метрах)

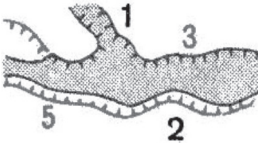


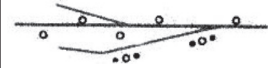


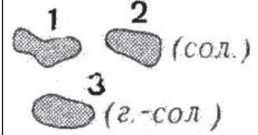
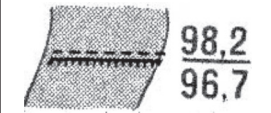
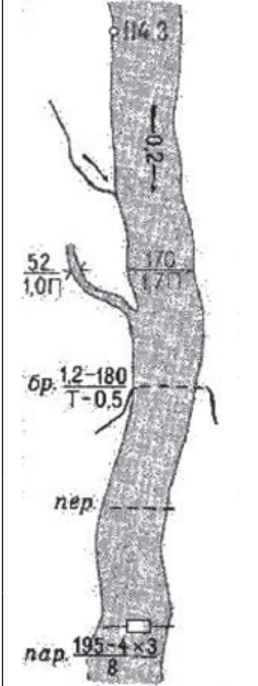
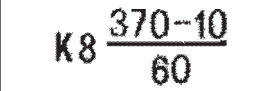
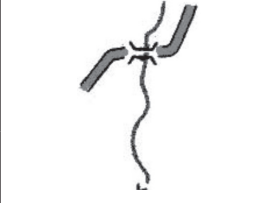






	Отдельные деревья, не имеющие значения ориентиров		Буреломы
	1) Редкие леса (редколесье) 2) редкие низкорослые леса		Порода кустарников: 1) хвойные; 2) лиственные (0,8 – средняя высота кустарника в метрах)
	1) Горелые и сухостойные леса 2) вырубленные леса		Узкие полосы кустарников и живые изгороди
	Кустарники: 1) отдельные кусты и группы кустов; 2) сплошные заросли		Колчужие кустарники (сплошные заросли)
	Фруктовые и цитрусовые сады		Ягодные сады (смородина, малина и другие ягодные кустарники)
	Болота непроходимые и труднопроходимые (1,8 – глубина болота в метрах)		Растительный покров болот: 1) травянистый; 2) моховой; 3) камышовый и тростниковый

РАСТИТЕЛЬНЫЙ ПОКРОВ И ГРУНТЫ

	1) Луговая растительность (высотой менее 1 м), 2) высокотравная растительность		Просеки в лесу шириной 20 м и более – на карте 1:25000, 40 м и более – на карте 1:50000, 60 м и более – на карте 1:100000; линии электропередачи по просекам
	Камышовые и тростниковые заросли		Прочие просеки в лесу (4 – ширина просеки в метрах); 22, 23 – номера лесных кварталов
	Капитальные сооружения башенного типа		Торфоразработки: 1) Выражающиеся в масштабе карты; 2) не выражающиеся в масштабе карты
	Линии связи (телефонные, телеграфные, радиотрансляции)		Нефтепроводы подземные
ДОРОЖНАЯ СЕТЬ Железные дороги (черн.)			
	Трехпутные железные дороги, семафоры и светофоры, поворотные круги		1) насыпи; 2) выемки (4 – высота или глубина в метрах); 3) участки с большими уклонами – более 0,020 (только в горных районах)

	Однопутные железные дороги, разъезды, платформы и остановочные пункты на ширококолейных железных дорогах		Полотно разобранных железных дорог
Шосейные (оранж. кор.) и грунтовые дороги (черн.)			
	Автостроды: 8 – ширина одной полосы в метрах, 2 – количество полос, Ц – материал покрытия (Ц – цементобетон, А – асфальтобетон); насыпи (4 – высота насыпи в метрах)		Фашинные участки дорог, гати и гребли
	Шоссе: 5 – ширина покрытой части, 8 – ширина всей дороги от канавы до канавы в метрах; Б – материал покрытия (Б – булыжник, Г – гравий, К – камень колотый, Шл – шлак, Щ – щебень); обсадки		Лотки для спуска леса
	1) Легкие придорожные сооружения (павильоны, навесы); 2) съезды; 3) участки дорог с малым радиусом поворота (менее 25 м)		Участки троп на искусственных карнизах – овринги (в числителе – наименьшая ширина, в знаменателе – длина карниза в метрах)
	Строящиеся дороги: 1) автостроды; 2) усовершенствованные шоссе; 3) шоссе, 4) улучшенные грунтовые дороги		Километровые знаки, подписи числа километров
	1) Мосты через незначительные препятствия. 2) участки дорог с большими уклонами (8% и более), 3) номера автомобильных дорог		Путепроводы над железной дорогой: К – каменный (материал постройки), в числителе – длина и ширина проезжей части в метрах, в знаменателе – грузоподъемность в тоннах
	Перевалы, отметки их высот и время действия		Путепроводы над шоссеиной дорогой (пр. – проезд под путепроводом: 5 – высота, 9 – ширина проезда в метрах)
	Грунтовые дороги и трудно проезжие участки дорог		Переезды на одном уровне
	Полевые и лесные дороги		Туннели (в числителе – высота и ширина, в знаменателе – длина в метрах)
	Пешеходные тропы и пешеходные мосты		

ГИДРОГРАФИЯ (гол., син.)			
	Берега обрывистые: 1) без пляжа; 2) с пляжем, не выражающимся в масштабе		Каналы шириной от 10 до 15м – на карте масштаба 1:35000, до 30м – на карте масштаба 1:50000, до 60м – на карте масштаба 1:100000
	Реки и ручьи. В две линии изображаются реки шириной 5м и более – на картах масштабов 1:25000 и 1:50 000, 10м и более – на карте масштаба 1:100 000		Каналы и канавы шириной до 3 м; деревья и кусты вдоль рек, каналов и канав.
	Подписи названий несудоходных рек, ручьев и каналов		Каналы строящиеся
	Озера: 1) пресные; 2) соленые; 3) горько-соленые		Плотины подводные
	Отметки урезов воды		Характеристика мостов: К – материал постройки (К – каменный, М – металлический, ЖБ – железобетонный, Д – деревянный); 8 – высота над уровнем воды (на судоходных реках); 370 – длина моста, 10 – ширина проезжей части в метрах, 60 – грузоподъемность в тоннах
	Стрелки, показывающие направление течения рек (0,2 – скорость течения в м/с)		
	Характеристика рек и каналов: 170 – ширина, 1,7 – глубина в метрах, П – характер грунта дна (П – песчаный, Т – твердый, В – вязкий, К – каменистый)		Мосты длиной 3 м и более  Мосты через незначительные препятствия (длиной менее 3 м)
	Броды: 1,2 – глубина, 180 – длина в метрах, Т – характер грунта, 0,5 – скорость течения в м/с		
	Перевозы		Водопроводы наземные
Паромы: 195 – ширина реки; 4x3 – размеры парома в метрах; 8 – грузоподъемность в тоннах			Водопроводы подземные
	Колодцы		Чигири (водоподъемные сооружения) (черн.)





России. Так Марите оказалась в Тюмени. В 43-м году Марите Мельникайте была расстреляна. Звание Героя Советского Союза ей присвоено 22 марта 1944 года.

*Площадь Памяти*

Решение о создании в Тюмени Площади Памяти было принято 20 марта 1987 г. Для этого был выбран безымянный уголок около Дома культуры «Геолог». Архитекторами выступили Р. Сахабутдинов и В. Анисимов.

На площади были установлены:

Мемориал Победы в Великой Отечественной войне

Пилоны, на которые нанесли имена солдат, погибших на Великой Отечественной войне – более 6,5 тыс. надписей.

Стелы с именами тюменцев – Героев Советского Союза и Полных кавалеров Ордена Славы.

*Вечный огонь*

Братская могила советских воинов, умерших от ран в госпиталях Тюмени.

Памятник Скорбящей материи молодого воина со склонённым знаменем.

Звонница с колоколами – установлена 26 апреля 2007 г. рядом с Вечным огнём. Самый большой колокол весит 326 кг, второй по величине – 164 кг. Вес третьего колокола 90 кг.

Памятный знак «Памяти узников фашистских концлагерей 1941 – 1945 гг.».

Памятный знак «Солдатская аллея. Сыновьям, погибшим в локальных войнах и конфликтах от матерей и жителей Тюменской области» Военная техника.

*Улица Республики*

Улица Республики – протянулась от Тюменского областного краеведческого музея до улицы Воровского. Центральная улица Тюмени начинается на месте возможной стоянки Ермака и идет в восточном направлении до поселка Войновка. Она же – составная часть старого Сибирского тракта. Свое последнее название она получила 10 августа 1917 года в честь победы Февральской буржуазно-демократической революции. До этого ее величали Царской в память о том, что в 1837 году здесь проехал сын Николая I со своей свитой. Но у Республики было еще одно имя. 28 апреля 1700 года царь Петр послал тюменскому воеводе Тукачевскому грамоту: «Буде строить на Тюмени городское каменное строение, и к тому строению подобно на земле рыхлой рвы копать, и сваи бить, и бут бутить...», согласно которой все горожане обязывались бесплатно доставлять строительные материалы. Так по указу

Петра I на правом берегу Туры в 1700 году начали возводить белокаменную Соборную церковь – Благовещенский собор. А улица, где вырос собор, стала именоваться Благовещенской.

*Улица Холодильная*

Официальная версия названия улицы неизвестна. Но давным-давно в районе Холодильной находились хранилища для овощей: бугры, покрытые льдом и опилом, – такие своеобразные холодильники. Возможно поэтому эта улица называется Холодильная.

*Тюменский драматический театр*

Создание театра в Тюмени в 1858 году стало громким и важным событием в области.

Площадь 400-летия Тюмени до 1986 года названия как такового не имела. В конце 70-х годов на ней был построен большой 2-х зальный кинотеатр Юбилейный, был разбит сквер и прогулочные площадки. (Существовало негласное мнение, что эту площадь можно назвать Театральной и тогда же вынашивались планы по постройке здесь нового театра драмы). И вот в связи с празднованием 400 – летия Тюмени в 1986 году площади было присвоено имя в честь этого события. А новый театр драмы был выстроен к 2008 году. Ныне площадь украшает пятиэтажный дворец с парадным фасадом и колоннами. Это новый драматический театр. И действительно: площадь самого большого здания театра драмы России – 36 тысяч квадратных метров.

*Улица Максима Горького*

Максим Горький (настоящее имя – Алексей Максимович Пешков); устоявшимся является также употребление настоящего имени писателя в сочетании с псевдонимом – Алексей Максимович Горький, (28 марта 1868, Нижний Новгород – 18 июня 1936, Горки, Московская область, СССР) – русский писатель, прозаик, драматург. Один из самых значительных и известных в мире русских писателей и мыслителей. Начиная с 1918 года, был 5 раз номинирован на Нобелевскую премию по литературе.

*Улица Профсоюзная*

До 1930-х гг. эта улица протяженностью 2,1 км называлась Новая. Доподлинно неизвестно, действительно ли она была на тот момент в числе недавно отстроенных улиц, но с тем, что сейчас Профсоюзная – популярная транспортная артерия, удобно связывающая центр города и Зареку, не поспорит никто.

Современное название улицы, как не сложно догадаться, образовано от слова «профсоюз» – добровольное объединение людей по интересам и роду деятельности. С конца 19-го века они начали повалиться в европейских странах, а потом это веяние дошло и до Советского Союза.

#### *Улица Первомайская*

Первая мощёная бульжником улица города. Прежнее название (Голицинская) было дано ей в честь сенатора Григория Сергеевича Голицына, который по приезде в Тюмень предложил городской думе способ найти деньги на обустройство улиц. В 1902 году Голицинскую первую осветили электрическими фонарями. Парадная улица, ведущая на вокзал, стала одной из центральных. Первый деревянный мост через овраг вел на ул. Стриковскую (ныне ул. Крупской) и по ней в тогдaшнй центр города. После ветшания этого моста в 1920-х годах был создан нынешний земляной мост, выходящий на Первомайскую. После революции улицу переименовали в Первомайскую, чуть позже перестроили из бывшего соляного склада купца Текутьева постоянное здание театра драмы и комедии.

#### *Улица Челюскинцев*

Бесстрашные полярные исследователи, рискуя собственными жизнями, проводили важные научные исследования и на ледоколе Челюскин пытались пробиться как можно ближе к Северному полюсу. Где-то во льдах Арктики их ледокол зажалo во льдах, но они продолжали свои исследования до последней минуты пребывания на льдине, куда высадились с потонувшего ледокола. Летчики могучей северной авиации СССР, с огромным риском провели блестящую операцию по спасению полярников. Были спасены все сто челюскинцев, а Родина получила бесценные материалы их труда.

#### *Мемориал*

В Тюмени, на улице Семакова, 18 (место массовых расстрелов), в 2001 году был открыт мемориал, надпись на котором гласит «Здесь в 1937–1938 годах проводились массовые расстрелы безвинных... Никогда больше».

#### *Здание государственной сельхозакадемии*

Здание государственной сельхозакадемии находится в бывшем помещении Александровского училища города Тюмени. Постройка была спроектирована в 1897 году по проекту известного петербургского архитектора Воротилова. Средства на строительство были выделены местной властью города.

Постройка представляет собой небольшое двухэтажное здание, которое считается одним из самых древнейших в Тюмени. На втором этаже здесь ранее находились аудитории училища, библиотека, рисовальные мастерские и другие учебные помещения. На первом этаже располагалась квартира директора учебного учреждения, канцелярия, физический, механический и другие кабинеты. Сегодня именно в этом здании располагается сельскохозяйственная академия.

#### *Памятник Н.И. Кузнецову*

Памятник Николаю Ивановичу Кузнецову (герою ВОВ) установлен в 1967 году в Тюмени, во дворике около Тюменской государственной сельскохозяйственной академии.

Н.И. Кузнецов учился в Тюмени в Сельскохозяйственном техникуме (ныне Сельхозакадемия) в 1911–1944 гг. – был советским разведчиком, партизаном, диверсантом. Погиб в бою на Украине.

Бронзовый бюст установлен на гранитном постаменте. На постаменте памятная надпись и знак Героя Советского Союза. На фасаде здания академии мемориальная доска. Возле памятника голубые ели.

Скульптор – А.И. Клюкин.

#### *Улица Семакова*

Семаков Александр Васильевич (14.08.1898–29.03.1921 гг.), в деревне Шипуновская Великоニコлаевской волости Шенкурского уезда Архангельской губернии.

Участник Гражданской войны. Весной 1919 года, когда колчаковцы дошли до Волги и над страной нависла грозная опасность, Семаков добровольцем ушел в Красную Армию. В феврале – марте 1921 участвовал в подавлении антисоветских выступлений. Погиб при наступлении на Юрты Вагайские.

Похоронен в саду Ермака в Тобольске.

#### *Улица Перекопская*

В 1871 году на личные средства С.М. Трусова и его дочери было построено Владимирское сиропитательное заведение (улица Республики, 60), или сиротский приют, где детей воспитывали до совершеннолетия и обучали необходимым в жизни профессиям.

А в Трусовском переулке, ближе к оврагу, находился и собственный дом Трусова. В начале ноября 1922 года большевики переименовали переулок в Перекопский – в честь победы над генералом Врангелем на Перекопском перешейке в Крыму. (Там, сражалась и 51-я дивизия, освободившая Тюмень от Колчака в 1919 году). Позже переулок удлинился и стал улицей Перекопской.



*Историческая площадь*

Историческая площадь возникла на том месте, где более 400 лет назад первые поселенцы Тюмени на берегу реки Туры воздвигли деревянную крепость. Это место не сохранилось, поскольку его подмыла Тура. Площадь неоднократно застраивалась и расчищалась, а современный облик приняла в 1960 – 1980 гг. В память о первом поселении здесь установлен камень-памятник в честь основания города.

*Мост Влюблённых*

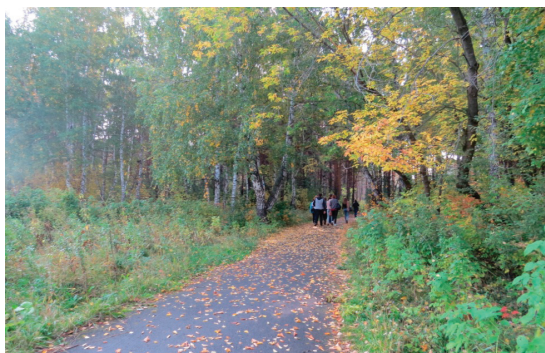
Он был возведён в 80-е годы вместо разрушившегося деревянного моста в 1979 году. В 2003 году здесь был организован конкурс на «Самый необычный поцелуй», затейниками чего были диджей «Красной Армии» Мария Кондратович и Тимур Шквал. После мероприятия, прямо в День города радиостанция предложила Степану Киричуку, Главе Тюмени переименовать конструкцию в «Мост Влюблённых». Глава Тюмени поддержал эту мысль. 26 июля на мосту перерезали красную ленту молодожены из тюменских загсов вместе с В. Богоделовым, директором «Красная армия» и главой администрации. Инженерное сооружение символизирует любовь.

**Приложение 5**

**Фотоиллюстрации**



*Осенний пейзаж «Затюменский»*



*Лето в лесопарке*



*Осень в лесопарке*



*Велосипед – мой помощник*



*Полезные прогулки в лесопарке*



*Лесопарк «Затюменский» – будущий экопарк!*

Приложение № 2  
к постановлению Правительства  
Тюменской области  
от 25 января 2016 г. № 14-п

**ПАСПОРТ  
ПАМЯТНИКА ПРИРОДЫ РЕГИОНАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ  
«ЛЕСОПАРК ЗАТЮМЕНСКИЙ»**

Название, значение, профиль	Лесопарк Затюменский, региональное значение, комплексный
Местонахождение	Тюменская область, г. Тюмень, западная часть Калининского административного округа
Описание границ	Северная граница начинается от крайней северной точки н1 (X 18206,3 м; Y 11448,8 м – местная система координат), идет в юго-восточном направлении вдоль ул. Барнаульской, огибая в точках н3–н6 границы отвода земельного участка ГОУ ВПО «Тюменский государственный университет», до н9, далее в юго-восточном направлении вдоль отвода земельного участка ОАО «Тюменский электромеханический завод» до точки н11 (X 18039,87 м; Y 12536,5 м). Общая длина 1060 м. Восточная граница имеет общую длину 705 м. Начинается от точки н11 и идет в юго-восточном направлении до точки н22, расположенной на пересечении ул. Ямской с ул. Аккумуляторной, далее на юго-запад по северо-западной границе отвода земельного участка под АЗС ЗАО «СевоЙК» до точки н23 (X 17322,57 м; Y 12825,25 м). Южная граница начинается от н23 и идет в северо-западном направлении вдоль ул. Ямской (автодорога «Тюмень – Рошино») до точки н28 (X 17622,41 м; Y 11418,28 м), общей длиной 1439 м. Западная граница начинается в точке н28 и идет на протяжении 585 м на север по восточной границе охранной зоны ВЛ 10 кВ до точки н1
Площадь	77,193 га
Режим охраны, установленный для памятника природы	На территории памятника природы запрещаются все виды деятельности, способные нанести ущерб охраняемому объекту, согласно Положению