

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. А. И. ГЕРЦЕНА



Н. О. Верещагина, Л. Р. Пальтиель,
В. П. Овчинников

ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ

В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Учебное пособие

Санкт-Петербург
Издательство РГПУ им. А. И. Герцена
2021

УДК 796.51
ББК 75.812.6
В31

Рецензент:

Е. М. Нестеров, д-р пед. наук, профессор, зав. кафедрой
геологии и геоэкологии РГПУ им. А. И. Герцена
Е. В. Малышева, доцент кафедры теории и организации
физической культуры

Научные редакторы:

А. В. Зюкин, д-р пед. наук, профессор (РГПУ им. А. И. Герцена);
А. М. Фокин, канд. пед. наук, доцент (РГПУ им. А. И. Герцена)

В31 Верещагина Н. О., Пальтиель Л. Р., Овчинников В. П.
Походы выходного дня в системе физического воспитания
студентов: учебное пособие / Н. О. Верещагина, Л. Р. Пальти-
ель, В. П. Овчинников; Российский государственный педагоги-
ческий университет им. А. И. Герцена / под науч. ред. А. В. Зю-
кина; А. М. Фокина. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ
им. А. И. Герцена, 2021. — 280 с.: ил.

ISBN 978-5-8064-3060-2

Походы выходного дня — одна из наиболее массовых и доступных
форм организации активного отдыха молодежи. Проведение походов
выходного дня имеет очень глубокие воспитательные идеи: форми-
рование у участников патриотизма и любви к Родине, привитие
навыков гуманного, бережного отношения к природе и памятникам
истории и культуры, развитие самостоятельности, коллективного
взаимодействия и чувства команды, расширение кругозора. Пособие
содержит более 50 маршрутов, знание которых необходимо при изу-
чении дисциплины «Физическая культура».

Пособие адресовано студентам факультетов физической куль-
туры педагогических институтов и университетов, учителям обще-
образовательных школ, преподавателям вузов и всем тем, кто инте-
ресуется вопросами здорового образа жизни.

УДК 796.51
ББК 75.812.6

© Н. О. Верещагина, Л. Р. Пальтиель, В. П. Ов-
чинников, 2021

© О. В. Гирдова, обложка, 2021

© Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2021

ISBN 978-5-8064-3060-2

СОДЕРЖАНИЕ

Геологическое строение	9
Природные особенности	12
Немного истории	15
Петербургская губерния и русская культура	21
Первая мировая и Гражданская война	23
Годы суровых испытаний	27
Зелёный пояс Славы	30
Маршрут № 1	32
Станция «Ваганово» — Мемориал «Разорванное кольцо» — Осиновецкий маяк — Музей «Дорога жизни» — Станция «Ладожское озеро»	
Маршрут № 2	36
Станция «Петрокрепость» — Устье реки Чёрная — Станция «Невская Дубровка»	
Маршрут № 3	40
Станция «Чёрная речка» — Посёлок Марьино — Шлиссельбург — Крепость Орешек	
Маршрут № 4	43
Станция «Чёрная речка» — Посёлок Марьино — Синявинские высоты — Станция «Грибное»	
Маршрут № 5	45
Станция «Дибунь» — Река Чёрная — Озеро Разлив — «Шалаш» В. И. Ленина — Станция «Тарховка»	
Маршрут № 6	48
Станция «Дибунь» — Посёлок Новосёлки — Мемориал «Левашовская пустошь» — Станция «Левашово»	
Маршрут № 7	51
Станция «Белоостров» — Река Сестра — Платформа «Курорт» — Финский залив — Парк «Дубки» — Город Сестрорецк	
Маршрут № 8	54
Станция «Репино» — Река Сестра — Станция «Белоостров»	

Маршрут № 9.....	57
Станция «Репино» — Усадьба «Пенаты» — Финский залив — Платформа «Курорт»	
Маршрут № 10.....	60
Станция «Зеленогорск» — Озеро Щучье — Комаровское мемориальное кладбище — Платформа «Комарово»	
Маршрут № 11.....	62
Платформа «Комарово» — Экологическая тропа и заказник «Комаровский берег» — Станция «Зеленогорск»	
Маршрут № 12.....	64
Платформа «63-й километр» — Река Рошинка — Линия Маннергейма — Линдуловская роща — Станция «Рошино»	
Маршрут № 13.....	67
Платформа «Молодежная» — Река Чёрная — Пороги реки Рошинка — Линдуловская роща — Станция «Рошино»	
Маршрут № 14.....	69
Платформа «Шевелево» — Река Ленивец — Озеро Гладышевское — Река Великая — Станция «Горьковская»	
Маршрут № 15.....	71
Станция «Выборг» — Крепостная уллица — Выборгский замок — Петровский парк — Анненские укрепления — Парк «Монрепо» — Петровская набережная — Набережная Большого Ковша — Станция «Выборг»	
Маршрут № 16.....	74
Станция «Лемболово» — Озеро Белое — Ручей Прыткий — Ручей Олонец — Озеро Нырково — Озеро Верхолино — Станция «Орехово»	
Маршрут № 17.....	77
Станция «Лемболово» — Озеро Белое — Ручей Прыткий — Ручей Руслан — Река Кожица — Озеро Ветренное — Озеро Большое Барково — Станция «Орехово»	
Маршрут № 18.....	79
Платформа «69-й километр» — Посёлок Новожилово — Река Белая — Волынское озеро — Река Волчья — Платформа «78-й километр»	
Маршрут № 19.....	81
Станция «Петаярви» — Река Волчья — Ручей Горюнец — Посёлок Ягодное — Посёлок Варшко — Лосевский порог — Станция «Лосево»	

Маршрут № 20.....	86
Станция «Петаярви» — Река Волчья — Ручей Горюнец — Посёлок Борисово — Морозовские озёра — Посёлок Мичуринское	
Маршрут № 21.....	88
Станция «Осельки» — Кавголовское озеро — Ново-Кавголовский парк — Станция «Токсово»	
Маршрут № 22.....	91
Станция «Кузьмоллово» — Река Охта — Посёлок Сяргы — Ново-Кавголовский парк — Станция «Токсово»	
Маршрут № 23.....	93
Станция «Приозерск» — Музей-крепость «Корела» — Кафедральный собор Рождества Пресвятой Богородицы — Церковь Всех Святых — Евангелическо-Лютеранская кирха — Здание железнодорожного вокзала	
Маршрут № 24.....	99
Станция «Всеволожская» — Река Лубья — Парк «Софиевка» — Станция «Бернгардовка» — Усадьба «Приютино»	
Маршрут № 25.....	102
Станция «Ржевка» — Ржевский лесопарк	
Маршрут № 26.....	105
Станция «Ладожское озеро» — Берег Ладоги — Река Морье — Станция «Борисова Грива»	
Маршрут № 27.....	108
Станция «Саблино» — Река Саблинка — Река Тосна — Саблинские пещеры — Водопад на реке Тосна — Станция «Саблино»	
Маршрут № 28.....	112
Станция «Шапки» — Шапкинские высоты — Деревня Белоголово — Река Мга — Станция «Новая Малукса»	
Маршрут № 29.....	115
Станция «Саперная» — Воинский мемориал «Корчино» — Шлиссельбургский тракт — Устье реки Ижоры — Невская церковь и памятник А. Невскому — Посёлок Усть-Ижора	
Маршрут № 30.....	118
Станция «Жихарево» — Деревня Васильково — Каньон реки Лава — Деревня Городище — Станция «Жихарево»	

Маршрут № 31.....	121
Станция «Сиверская» — Река Оредеж — Деревня Белогорка — Геологические обнажения на реке Оредеж — Станция «Сиверская»	
Маршрут № 32.....	125
Станция «Сиверская» — Река Оредеж — Деревня Выра — Музей «Домик станционного смотрителя» — Деревня Батово — Посёлок Рождествено — Усадьба В. В. Набокова — Станция «Сиверская»	
Маршрут № 33.....	128
Станция «Лигово» — Полежаевский парк — Парк Новознаменка — Воронцовская дача — Свято-Троицкая Сергиева Приморская пустынь — Станция «Сергиево»	
Маршрут № 34.....	133
Станция «Стрельна» — Орловский парк — Дворец князя Львова — Путевой дворец Петра I — Константиновский дворец	
Маршрут № 35.....	139
Станция «Новый Петергоф» — Александровский парк — Парк «Александрия» — Нижний парк — Верхний парк — Станция «Новый Петергоф»	
Маршрут № 36.....	146
Станция «Старый Петергоф» — Английский парк — Парк «Заячий Ремиз» — Парк Луговой — Станция «Новый Петергоф»	
Маршрут № 37.....	150
Станция «Университет» — Парк «Сергиевка» — Дворец Лейхтенбергских — Валун «Старик» — Станция «Маргатышкино»	
Маршрут № 38.....	154
Станция «Ораниенбаум» — Собор Архангела Михаила — Река Карость — Большой Меншиковский дворец — «Катальная горка» — Китайский дворец — Дворец Петра III — Крепость Петерштадт — Станция «Ораниенбаум»	
Маршрут № 39.....	162
Станция «Скачки» — Мемориал «Дот Типанова» — Дудергофские высоты — Станция «Можайская»	
Маршрут № 40.....	167
Станция «Тайцы» — Усадьба Демидова — Таицкий водопровод — Станция «Верево»	

Маршрут № 41.....	172
Станция «Мариенбург» — Орловая роща — Гатчинские «гейзеры» — Станция «Мариенбург»	
Маршрут № 42.....	176
Станция «Гатчина Балтийская» — Большой Гатчинский дворец — Дворцовый парк — Парк «Сильвия» — Приоратский парк и дворец — Станция «Гатчина Варшавская»	
Маршрут № 43.....	183
Станция «Прибыtkовo» — Река Суйда — Посёлок Высокоключевой — Поместье А. П. Ганнибала — Станция «Суйда»	
Маршрут № 44.....	187
Станция «Лампово» — Деревня Лампово — Посёлок Орлино — Орлинское озеро — Станция «Строганово»	
Маршрут № 45.....	190
Станция «Толмачёво» — Река Луга — Река Ящера — Станция «Толмачёво»	
Маршрут № 46.....	193
Станция «Детскосельская» — Буферный парк — Мемориал «Ополченцы» — Александровский парк — Баболовский парк — Станция «Александровская»	
Маршрут № 47.....	201
Станция «Павловск» — Отдельный парк — Екатерининский парк — Станция «Царское Село»	
Маршрут № 48.....	211
Станция «Павловск» — Дворцово-парковый ансамбль Павловска — Станция «Павловск»	
Маршрут № 49.....	217
Станция «Павловск» — Парк «Мариенталь» — Замок БИП — Геологические обнажения на реке Поповке — Станция «Павловск»	
Маршрут № 50.....	222
Платформа «68-й километр» — Форт «Красная горка» — Батарея «Серая лошадь» — Платформа «68-й километр»	
Заключение	228
Приложения	229