

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI



«TASDIQLAYMAN»

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

prof. R.N.To'rayev

2024 yil

Ro'yxatga olindi

№ - BD 61010400 -

2024 yil

“SPORT SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI”

fanidan

O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 1000000-Xizmatlar  
Ta'lim sohasi: 1010000-Xizmat ko'rsatish sohasi  
Ta'lim yo'nalishlari: 61010400-Turizm (faoliyat yo'nalishlari bo'yicha)

Termiz – 2024

Fan/modul kodi SSTB103		O'quv yili 2024-2025	Semestr 10	Kreditlar 4
Fan/ modul turi Tanlov fan		Ta'lim tili o'zbek	Haftadagi dars soatlari 4	
I.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama
	Sport sog'lomlashtirish turizmi	14	106	120

### I. Fanning mazmuni.

Fanni o'qitishdan maqsadi - Respublikamizda sport turizmni tashkil qilish, sport-sog'lomlashtirish va kasbiy amaliy turizmni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha turizm mutaxassislari tayyorlash, turistik resurslarni va turistik marshrutlar ishlab chiqishni bo'lgusi turizm mutaxassislari o'rgatish hisoblanadi.

Fanning vazifasi talabalarda mazkur fan bo'yicha sport turizmining umumiy tavsifi, rekreatsiya turizmining tavsifi, mo'ljallash sportining tavsifi, turistlarni tayyorlash asoslari, turistlarni topografik, jismoniy, psixologik, texnik-taktik tayyorgarligi, piyoda sayr turizmining xususiyatlari, suv turizmining xususiyatlari, tog' turizmining xususiyatlari, chang'i turizmining xususiyatlari, velosiped turizmining xususiyatlari kabi mavzular bo'yicha bilim va tushunchalar hosil qilishdir, xalqaro sport turizm amaliyotidagi ustuvor turistik modellarni o'rganish asosida milliy turistik mahsulot modellarini ishlab chiqish, sport turizmining muammolarini va ularning yechimlarini o'rgatish hisoblanadi.

### II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

#### II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

#### I-mavzu. SPORT SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMINING UMUMIY TAVSIFI. REKREATSIYA TURIZMINING TAVSIFI.

Sport turizmni rivojlanish tarixi. Sport turizmining asosiy mazmuni. Sport turizmi-sportning bir turi sifatida tavsiflanishi. Sport turizmni tashkillashtirish tabiati va turlari. Turli masofadagi turizm va sport musobaqalarining talablari va xususiyatlari. Rekreatsiya belgilari. Rekreatsiya turizmining turlari, shakllari va tizimlashtiruvchi omillari. Rekreatsiya turizmi bilan shug'ullanishning uslubiy va tashkiliy qoidalari.

#### 2- MAVZU. TURISTLARNI TAYYORLASH ASOSLARI. TURISTLARNI TOPOGRAFIK TAYYORGARLIGI.

Turistlarni tayyorlashning asosiy vazifalari. Turistlarni tayyorlashning asosiy tamoyillari. Turistik tayyorgarlikning turlari va ularning mazmuni. Reja, karta. Masshtab va karta bo'yicha o'lchash. Relif va uning asosiy shakllari to'g'risida tushuncha, relif va mahalliy obektlarning kartada tasvirlanishi. Azimutlar, magnit og'ishlari, direkt burchaklar meridianlar yaqinlashishi.

#### 3-MAVZU. SUV TURIZMINING XUSUSIYATLARI. SPORT TURISTIK SAYYOHATLARINI VA SPORT-TIJORAT TURLARINI TASHKILLASHTIRISH.

Suv turizmi turizmining tavsifi. Suv turistik marshrutlaridagi asosiy to'siqlar. Suv sporti sayohatlari uchun asbob-uskunalar. Suv turizmining taktikasi va texnikasi. Suv qatnovlarida xavfsizlik xususiyatlari. Tog' turizmining tavsifi. Tog' sayyohlik marshrutlari to'siqlari. Tog' sayohati uchun uskunalar. Alpinizm texnikasi. Tog' sayohati taktikasi. Tog' turizmidagi xavfsizlik xususiyatlari.

Sport safarini tashkil etish sxemasi. Shaxsiy va guruh uskunalari (umumiy qoidalar). Turistik tibbiy yordam to'plami. Birinchi yordam. Ovqatlanish. Sport va tijorat sayohatlarini tashkillashtirish. Sport va tijorat turlarining narxini hisoblash. Xavfsizlik tizimining asosiy qoidalari. Tabiiy sharoitda inson xavfsizligini ta'minlash. Inson xavfsizligini baholashda ehtimoliy yondashuv.

#### III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar (list of seminar topics)

Amaliy mashg'ulotlar multimediya qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada bir akademik guruhga bir o'qituvchi tomonidan o'tkazilishi lozim. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tilishi, mos ravishda munosib pedagogik va axborot texnologiyalar qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1-mavzu. Sport sog'lomlashtirish turizmining umumiy tavsifi. Rekreatsiya turizmining tavsifi.

2-mavzu. Turistlarni tayyorlash asoslari. Turistlarni topografik tayyorgarligi. Turistlarning jismoniy tayyorgarligi.

3-mavzu. Suv turizmining xususiyatlari. Tog' turizmining xususiyatlari. Chang'i turizmining xususiyatlari.

4-mavzu. Sport turistik sayyohatlarini va sport-tijorat turlarini tashkillashtirish. Sport turizmida xavfsizlikni tashkillashtirish asoslari.

"Sport sog'lomlashtirish turizmi" fani bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda ma'ruzada bayon qilingan nazariy bilimlarni mustahkamlash, fan bo'yicha olingan bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish, talabalarining ilmiy-tadqiqot olib borish va bilish qobiliyatlarini o'stirish, nazariy o'qitish jarayonida egallangan bilimlarning amaliyotga tatbiq etilishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Amaliy mashg'ulotlar davomida o'qituvchi va talaba o'rtasida ikki tomonlama yaqin aloqa o'rnatiladi: jonli suhbat olib boriladi, o'zaro fikr almashish va turlicha qarashlarni ifoda etish jarayonida fanning xususiy masalalarini chuqur o'rganish maqsadini amalga oshiradi. Bunda zamonaviy pedagogik texnologiyaning interfaol usullari qo'l keladi. Natijada ularning bilim doiralari ilmiy jihatdan asoslangan holda kengayadi.

#### Laboratoriya ishlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar

Fan bo'yicha laboratoriya ishlari o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

#### VI. Kurs ishini tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar.

Ushbu fandan kurs ishi rejalashtirilmagan.

## V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar (Independent study and independent work).

Bakalavr mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- nazariy material bo'yicha misol va masalalar yechish,
- elektoron platformada mustaqil ta'limni nazorat qiluvchi tizimlar bilan ishlash;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha fan bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash;
- masofaviy ta'lim.

Bakalavrga mustaqil ta'limning mavzulari beriladi, bu mavzular bo'yicha egallanishi kerak bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar, muddati va topshirish shakli aytiladi. Ko'rsatilgan muddatda nazariy material konspekti, referati ko'riladi, test yoki savol-javob o'tkaziladi.

### Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

*Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan topshiriqlar:*

- 1-mavzu. Sport turizmining umumiy tavsifi.
- 2-mavzu. Rekreatsiya turizmining tavsifi.
- 3-mavzu. Mo'ljallash sportining tavsifi.
- 4-mavzu. Turistlarni tayyorlash asoslari.
- 5-mavzu. Turistlarni topografik tayyorgarligi.
- 6-mavzu. Turistlarning jismoniy tayyorgarligi.
- 7-mavzu. Turistlarning psixologik tayyorgarligi.
- 8-mavzu. Turistlarning texnik-taktik tayyorgarligi.
- 9-mavzu. Piyoda sayr turizmining xususiyatlari.
- 10-mavzu. Suv turizmining xususiyatlari.
- 11-mavzu. Tog' turizmining xususiyatlari.
- 12-mavzu. Chang'i turizmining xususiyatlari.
- 13-mavzu. Velosiped turizmining xususiyatlari.
- 14-mavzu. Sport turistik sayyohatlarni va sport-tijorat turlarni tashkillashtirish.
- 15-mavzu. Sport turizmida xavfsizlikni tashkillashtirish asoslari.

Mustaqil o'zlashtirilgan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda internet tarmoqlaridan foydalanib referat va uning taqdimoti, adabiyotlardan foydalanishi, keys-stadi ishlab chiqishi tavsiya etiladi.

Mustaqil ta'limning turli xil shakllari mavjud bo'lib, bunda asosiy e'tibor talabani berilgan mavzular (amaliy masalalar, topshiriqlar va keysstadilar)ni mustaqil ravishda, ya'ni auditoriyadan tashqarida bajarishi, o'qib o'rganishi va shu yo'nalish bo'yicha bilim va ko'nikmalarini chuqurlashtirishiga qaratiladi. Talaba mustaqil ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

-darslik yoki o'quv qo'llanmalar bo'yicha fanlar boblari va mavzularini

o'rganish;

- tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- mustaqil ishlar, keys-stadilar bilan ishlash;
- maxsus yoki ilmiy adabiyotlar (monografiyalar, maqolalar) bo'yicha fanlar bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash;
- fanga oid ma'lumotlarni o'rganish, ularni tahlil qilish;
- talabani o'quv-ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari yoki mavzularni chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy (distsion) ta'lim.

“Sport sog'lomlashtirish turizmi” fanidan talabalarning mustaqil ishlarini referat, seminar, ma'ruza tayyorlash, Prezident asarlarini konspektlashtirish va boshqa shakllarda tashkil etilishi tavsiya etiladi. Mustaqil ish mavzularini belgilashda ma'ruza va seminar mashg'ulotlari mavzularini to'ldirishga harakat qilinishi lozim.

## VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) (Learning Outcomes / Professional Competences)

“Sport sog'lomlashtirish turizmi” fanini o'zlashtirish uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalangan holda, yangi informatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiiq etib, talabalarda bilim, ko'nikma va malakalar shakllanadi. Shuningdek, atroflicha bilim olish maqsadida, talabalarga musqatil ish va mustaqil ta'lim beriladi.

“Sport sog'lomlashtirish turizmi” o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- nazariy va amaliy muammolarni hal qilish uchun asosiy ilmiy-nazariy bilimlarni qo'llay oladi;
- tizimli va qiyosiy tahlilga ega bo'ladi;
- tadqiqot qobiliyatiga ega bo'ladi;
- mustaqil ishlashga qodir bo'ladi;
- tashabbus va ijodkorlikni, shu jumladan nostandart vaziyatlarda qabul qilishni o'rganadi;
- texnik qurilmalardan foydalanish, axborotni boshqarish va kompyuter bilan ishlash bilan bog'liq ko'nikmalarga ega bo'ladi
- og'zaki va yozma muloqot qobiliyatiga ega bo'ladi;
- o'rganish, hayot davomida o'z malakalarini oshirishib boradi;

*Kasbiy ko'nikmalarga ega bo'ladi:*

- ma'ruzalar uchun prezentatsiyalar, materiallar tayyorlash;
- zamonaviy telekommunikatsiya vositalaridan foydalanish;
- sport-ommaviy, dam olish va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish rejalari tuzish;
- turizm sohasida ilmiy-tadqiqot ishlari yo'nalishini rejalashtirish;
- ilmiy ishlarni malakali tayyorlash



## VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:

- ma'ruzalar;
  - interfaol keys-stadilar;
  - seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar);
  - guruhlarda ishlash;
  - taqdimotlarni qilish;
  - individual loyihalar;
- jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar

## VIII. Kreditlarni olish uchun talablar:

Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha og'zaki, test, yozma ishni topshirish.

## IX. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari (list of recommended literature)

### Asosiy adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Turizm to'g'risida"gi Qonuni. - Xalq so'zi. 2019 yil. 21 iyul.
2. Tuxliev I.S., Qudratov G.H., Pardaev M.Q. Turizmni rejalashtirish. Darslik. Toshkent - «IQTISOD - MOLIYA» 2010 - 263 b.
3. Boltabayev M.R., Tuxliyev I.S., Safarov B.Sh., Abduxamidov S.A. Turizm: nazariya va amaliyot. Darslik. - T.: "Fan va texnologiya", 2018 y.
4. Raximov Z.O., Ibadullayev N.E., Xaitboyev R. Turopereyting. Darslik. — T.: "Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi", 2021. 396 b.
5. Raximov Z.O., Norkulova D.Z. Mehmonxona xo'jaligida rejalashtirish. Darslik. - Samarqand: "TURON-NASHR", 2021, 204 bet.
6. Lundberg D., Krishnamurthy M. — Tourism V.S. "Organizatsiya mejdunarodnogo turizma. Economics. New York: John Wiley Sons Ine. 1999.
7. Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. — М. : Советский спорт, 2014. — 424 с.
8. Гулидин П.К. Туризм спортивный: курс лекций/ П.К. Гулидин. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. - 116 с.

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 27-iyuldagi "Turizm yo'nalishidagi islohotlarni yanada jadallashtirish va sohada davlat boshqaruvi tizimini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-238-sonli Qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 28-fevraldagi "2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning Taraqqiyot Strategiyasini "Insonga e'tibor va sifatli ta'lim yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risida" PF-27-sonli Farmoni.

3. Raximov Z.O., Xaitboyev R., Ibadullayev N.E., Safarov B.Sh. Turopereyting. O'quv qo'llanma. - T.: "Fan va texnologiya", 2018. - 300 b.

4. Raximov Z.O. Turizm tadbirkorlik. O'quv qo'llanma. - Samarqand: SamLSI, 2019, 232 bet.

5. Raximov Z.O., Norkulova D.Z., Kulnazarova Z.B., Daminov M.I., Karimov A.A. Turizm rasmiyatchilik. O'quv qo'llanma. - Samarqand: SamLSI, 2020, 188 bet.

6. Raximov Z.O., Norkulova D.Z. Turistik destinatsiyalarni loyihalashtirish. O'quv qo'llanma. - Samarqand: SamLSI, 2020, 188 bet.

7. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надежность в альпинизме. — М.: СпортАкадемПресс, 2003

8. Федотов Ю.Н. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учебник. — СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007.

### Axborot manbalari:

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) — O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - ta'lim portali
3. [www.world-tourism.org](http://www.world-tourism.org) - Butun jahon turizm tashkiloti
4. [www.wtcc.org](http://www.wtcc.org) - Sayohat va turizm bo'yicha Butun jahon Kengashi
5. [www.uzbektourism.uz](http://www.uzbektourism.uz)
6. [www.tour.uz](http://www.tour.uz)
7. [wikipedia.com](http://wikipedia.com)
8. [unwto.com](http://unwto.com) - World Tourism Organization.
9. [scholar.google.com](http://scholar.google.com) — ilmiy maqolalar qidiruv sayti.
10. <http://www.mail.tdiu.uz> - TDIU elektron kutubxonasi
11. <http://www.el.tfi.uz> — TMI elektron kutubxonasi
12. <http://www.sies.uz> - SamLSI elektron kutubxonasi

O'quv dasturi Termiz davlat universiteti o'quv-uslubiy Kengashining 2024 yil 26-iyundagi 11-sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

### Fan/modul uchun ma'sullar:

**O. Abdug'aniyev** Termiz davlat universiteti Iqtisodiyot va turizm fakulteti dekani, i.f.d., professor

**G.M. Abdulxayeva** Termiz davlat universiteti, «Turizm va mehmonxona xo'jaligi» kafedrasini mudiri, iqtisodiyot fanlari falsafa doktori, dotsent.

**Tuzuvchi: D.S. Xamzayeva** Turizm va mehmonxona xo'jaligi kafedrasini katta o'qituvchisi.

### Taqrizchilar:

S.J. Gadoyev Terdu, Moliya kafedrasini mudiri, i.f.d. (DSc), dotsent  
Z.N. To'rayev TISU, O'quv metodik boshqarma boshlig'i, PhD