O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Ro‘yxatga olindi
____
2025- yil “08” 29

“Tasdiqlayman”
Buxoro davlat universiteti rektori:
__________ **O.X.Xamidov**
2025- yil “___” ________

TANLANGAN SPORT TURIDA REJALASHTIRISH VA HAKAMLIK FAOLIYATI (BOKS 1-qism) FANINING O`QUV DASTURI

Bilim sohasi: 1 000 000 – Xizmatlar

Ta’lim sohasi: 1 010 000 – Xizmat ko‘rsatish

Ta’lim yo‘nalishi: 61010200– Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)

Mazkur fan dasturi xalqaro tan olingan reytinglarda birinchi 300 talik ro‘yxatga kiruvchi University of Bologna (133) ta’lim dasturi asosida tayyorlandi.
https://www.unibo.it/en/study/course-units-transferable-skills-moocs/course-unit-catalogue/course-unit/2025/482655

Buxoro – 2025

Fan/modul kodi TSTR2437		O'quv yili 2027-2028	Semestr 5	ECTS - Kreditlar 4
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4
1.	Faning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (boks 1-qism)	48	72	120

2

I. O'quv fanining maqsadi va vazifalari.

Ushbu fan dasturda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlaridan biri boks tasnifi, sport turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va ro'li, rivojlanish tarixi, boks sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, uslublari va vositalari, shu boks sport turining muammolari hamda boks sportida ilmiy tadqiqot ishlari masalalarini o'z ichiga oladi.

Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (boks 1-qism)fani boks bo'yicha o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi: boks sport turining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish; boks texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jixatdan egallash: shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish hamda yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish: musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va xakamlik qilish malakasiga ega bo'lishni o'rgatadi.

Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarda boks sport turi vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Boks texnikasiga o'rgatish, boks mashg'ulotining asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.

Fanni vazifasi - talabalarga boks sport turining nazariyasi har xil malakali sportchilarli tayyorlashda zamonaviy uslublarini o'quv-mashg'ulotlar jarayonida qo'llashni, sportda ilmiy izlanishlarni tashkil qilishni o'rgatishdan iborat.

"Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (boks 1-qism)" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida

Talaba:

– O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida boks sport turining o'rni boks sport turi bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning funktsiyalari texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi boks sport turi bo'yicha jismoniy sifatlarni rivojlantirish vosita va usullari shu bilam birgalikda texnikani, taktikani rivojlantirish vosita va usullari puxta egallashi;

– Boks sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulot va musobaqalarda psixologik tayyorgarlik funktsional, integral, tayyorgarlikka hamda joriy, yillik va istiqbolli rejalashtirish sport turi bo'yicha dastlabki tanlovni o'tkazish **haqida tasavvurga ega bo'lishi;**

– O'zining kelgusidagi kasbining mazmun-mohiyati va ijtimoiy jihatdan ahamiyatini, aniq faoliyat sohasini belgilab beruvchi fan sohasining asosiy masalalarini tushuna olish, uning umumiy bilimlar tizimidagi o'zaro aloqadorliklarini ko'ra olish; - boks sport turining jismoniy tarbiya tizimida ahamiyati, sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarixi: mashg'ulot jarayonining chuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash **talablarini bilish kerak:**

– boks texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish: boks bo'yicha turli lavozimlarda xakamlik qilish, boks sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish: boks sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish. Boks sport turiga sportchilarni saralash **ko'nikmalariga ega bo'lish kerak;**

– mashg'ulot jarayonini va musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish: mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish: sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, boksda modellashtirish va bashorat qilish **malakalariga ega bo'lish kerak:**

– respublika va xorijda chop etilgan jismoniy tarbiya va sportga oid ilmiy texnik axborotlarning ilmiy manbalarini o'rganish; ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarishda bevosita ishtirok etish;

– matematik-statistika usullari, axborot texnologiyalari yordamida tadqiqot natijalarini qayta ishlash usullaridan foydalana olish, umumlashtirish va xulosalarni shakllantira olish.

– bolalar va yoshlarda tanlangan sport turi bilan shug'ullanish motivasiyasini shakllantira olish, shug'ullanuvchilarda halol sport raqobatining ahloqiy tamoyillarini tarbiyalay olish;

– tanlangan sport turida individning antropometrik, jismoniy va psixologik xususiyatlarini aniqlash bo'yicha zamonaviy metodikalarni qo'llagan xolda sport orientasiyasi va saralashi tizimini amalga oshira olish kerak.

– internet tarmog'ida sohaga tegishli eng yangi ilmiy, texnologik yutug'lar haqidagi ma'lumotlarni maqsadga yo'naltirilgan holda qidirish va topish;

– ilmiy-tadqiqot va ishlab chiqarish jamoasi tarkibida (tayyorlanganlik profiliga mos ravishda) kasbiy faoliyat masalalarini yechish qobiliyatlariga ega bo'lishi kerak.

II.Asosiy qism.

Fanning (ma'ruza) nazariy mashg`ulotlari mazmuni

1-mavzu. Boks sport turida rejalashtirish turlari

Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish usuliyati. Mashg'ulot bosqichlari. Kirish bosqichi. Asosiy bosqich. Ixtisoslashuv bosqichi. Yosh shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan dastur bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazishga doir uslubiy ko'rsatmalar. Hujumlar, himoyalar, qarshi hujumlar va yaqin masofada jang olib borishda takomillashish

2-mavzu. Istiqbolli rejalashtirish

Boks texnikasini umumiy tushunchasi. Boks texnikasini tasniflashi. Hujum texnikasi, tik turishlar va siljib yurishlar, jangovar tik turishlar, jangovar tik turishlarning variantlari, jangovar tik turish va uning individual ko'rinishi,qadam tashlab siljib yurishlar, ring bo'ylab siljib yurish texnikasi, sakrash bilan siljib yurish, siljib yurishlarda usullarning uyg'unlashuvi. Boksda zarbalar va ularning umumiy qoidalar. Hujum, himoya va javob qarshi hujum texnik harakatlari.

3-mavzu. Joriy rejalashtirish

Yondan va pasdan zarbalar va ularni takomillashtirish usuliyati. Harakatlanish texnikasini takomillashtirishda qo'llaniladigan vosita va usullar. To'g'ridan zarbalar va ularni takomillashtirish qo'llaniladigan vosita va usullar. Hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuvi.

4-mavzu. Tezkor rejalashtirish

Boks taktikasi umumiy qoidalar. Razvedka, hujumkor va himoya taktikasi. Uzoq masofadagi jang, o'rta masofadagi jang, yaqin masofadagi jang taktikasi, Taktik harakatlar – tayyorlov harakatlari, razvedka harakatlari, aldamchi harakatlar va manyovr qilish harakatlari. Hujum harakatlari. Qarshi hujum. Himoya taktik harakatlarini.

5-mavzu. Maxsus tayyorgarlik bosqichi

Taktikada takomillashish, hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish, turli uslubda jang olib boruvchi bokschilar bilan o'tadigan jangda zarur bo'lgan yaxlit hujum va himoya harakatlarida takomillashish. *Harakatlarda takomillashish uchun taxminiy mashqlar:* Tezkorlik va to'g'ri taktik fikrlashda takomillashish.

6-mavzu. Musobaqalardan oldingi bosqich

Taktik mashg'ulotlar. Turli boks usullariga qarshi jang olib borish. Ring arqoni va burchaklaridagi taktikalar. Jihozlarsiz mashg'ulot olib borish. Sportchining qiziqishini orttirish (motivatsiya). O'zining jismoniy xolatini tiklash. Baholash. Mashg'ulotlar paytida. Texnikani shakllantirish. Jismoniy rivojlantirish. Taktik shakllanish

7-mavzu. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv – mashg'ulotlar yig'inining oxirgi bosqichi

Jismoniy tayyorgarlik. Kuchni rivojlantirish. Tezkorlikni rivojlantirish. Chidamlilikni rivojlantirish. Chaqqonlikni rivojlantirish. Muvozanat va uni tarbiyalash usuliyati. Egiluvchanlikni rivojlantirish.

8-mavzu. Boks sport turida musobaqa qoidalari va xakamlik faoliyati

Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslubiyati. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar. Juftlikda bajariladigan mashqlar.

9-mavzu. Boksda musobaqalar, musobaqa faoliyati va uni tahlil qilish

Jismoniy tayyorgarlik. Chidamlilikni shakllantiruvchi mashg'ulotlar. Kuchni shakllantiruvchi mashqlar. Tezlikni shakllantiruvchi mashg'ulotlar. Koordinatsiya.

10-mavzu. Boks sport turi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish

Individuallashtirish. Mashg'ulotlarni monitoring va nazorat qilish. Izometrik mashg'ulotlar. Pliometrik mashg'ulotlar. Bokschining qobiliyatlarini baholash

11-mavzu. Musobaqa jarayonida hakamlik qilish xususiyatlari

Mushak harakatining energiya manbalari. Energiya taominotining alakatat komponenti. Energiya taominotining glikolitik komponenti. Enegriya bilan taominlanishning aerob komponenti.

12-mavzu. "Xalqaro (IBA) musobaqalar qoidalari"

Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari. Sport mashg'uloti tamoyillari. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili. Bokschini o'rgatish uslublari. Bokschini o'rgatish va mashq qildirish vositalari.

III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

1-mavzu. Boks sport turida rejalashtirish turlari
2-mavzu. Istiqbolli rejalashtirish
3-mavzu. Joriy rejalashtirish
4-mavzu. Tezkor rejalashtirish
5-mavzu. Maxsus tayyorgarlik bosqichi
6-mavzu. Musobaqalardan oldingi bosqich.
7-mavzu. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv – mashg'ulotlar yig'inining oxirgi bosqichi

IV. Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

1-mavzu. Boks sport turida rejalashtirish turlari
2-mavzu. Istiqbolli rejalashtirish
3-mavzu. Joriy rejalashtirish
4-mavzu. Tezkor rejalashtirish
5-mavzu. Maxsus tayyorgarlik bosqichi

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

Boks bo'yicha murabbiy tayyorlashning vazifalari
O'qituvchi-murabbiy" yo'nalishi bo'yicha mutaxassis modeli
Boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlari
Murabbiylar va xakamlar kengashi
Jahon boks tarixi
Turli tarixiy davrlarda boks
Bokschining ovqatlanishi
Bokschining shaxsiy gigienasi
Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish usuliyati
Mashg'ulot bosqichlari
Jarohatlanishni oldini olish
Tibbiy vaziyatlar
Boks texnikasini tasniflashi
Hujum texnikasi, tik turishlar va siljib yurishlar, jangovar tik turishlar, jangovar tik turishlarning variantlari, jangovar tik turish va uning individual ko'rinishi.
Boksda zarbalar va ularning umumiy qoidalar, zarba paytida mushtning holati
To'g'ridan zarbalar
Hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuvi
Takroriy va qo'shaloq zarbalarning uyg'unlashuvi
Himoya texnikasi
Tik turishlar va siljib yurishlar
Yondan va pasdan zarbalar va ularni takomillashtirish usuliyati
Harakatlanish texnikasini takomillashtirishda qo'llaniladigan vosita va usullar
Razvedka, hujumkor va himoya taktikasi
Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko'rsatish usullari
Tez sur'atli bokschiga qarshi jang
Taktikada takomillashish
Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish
Taktik mashg'ulotlar
Turli boks usullariga qarshi jang olib borish
Boksda musobaqalarning turlari
Musobaqa faoliyati
Jismoniy tayyorgarlik
Kuchni rivojlantirish
Tezkorlikni rivojlantirish
Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslubiyati
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar
Chidamlilikni shakllantiruvchi mashg'ulotlar
Kuchni shakllantiruvchi mashqlar
Mashg'ulotlarni monitoring va nazorat qilish
Mushak harakatining energiya manbalari
Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari
Sport mashg'uloti tamoyillari
Yuqori saviyali bosqich
Guruhda mashg'ulotlar olib borish
Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish
Jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish
Yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning prinsipial sxemasi
Yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning miqdoriy modeli
Tajribani nazariy tahlil qilish va umumlashtirish
Pedagogik kuzatuv
Anketalarni tuzish

	Ilmiy ishning tuzilishi va turlari Ayrim pedagogik tadqiqotlar metodlari Fiziologik tadqiqotlar metodlari IBA Murabbiylarni boshqarish tizimi Murabbiylar malakasiga oid siyosat Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda murabbiyning harakatlari tarkibi Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyi harakatlari tarkibini tizimlashtirish Bokschi faoliyatining fiziologik tavsiflari Bokschining irodaviy sifatlarini rivojlantirish Bokschining ba'zi ixtisoslashtirilgan sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish Sport tayyorgarligi bosqichlari, Tayyorlash davrlari. O'quv yillari. O'quv-mashg'ulot ishlari rejimlari Barcha boshqichlarda kunlik, haftalik, oylik va yillik soatlar taqsimoti Rejalashtirish turlari Istiqbolli rejalashtirish Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv – mashg'ulotlar yig'inining oxirgi bosqichi IBA hakam va referilarini boshqarish tizimi IBA murabbiylarni boshqarish tizimi
3.	**VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakillanadigan kompetensiyalar)** **6.1 Talablar bilishi kerak** "Boks sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba: – O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida boks sport turining o'rni boks sport turi bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning funktsiyalari texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi boks sport turi bo'yicha jismoniy sifatlarni rivojlantirish vosita va usullari shu bilam birgalikda texnikani, taktikani rivojlantirish vosita va usullari puxta egallashi; – Boks sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulot va musobaqalarda psixologik tayyorgarlik funktsional, integral, tayyorgarlikka hamda joriy, yillik va istiqbolli rejalashtirish sport turi bo'yicha dastlabki tanlovni o'tkazish ***haqida tasavvurga ega bo'lishi;*** – O'zining kelgusidagi kasbining mazmun-mohiyati va ijtimoiy jihatdan ahamiyatini, aniq faoliyat sohasini belgilab beruvchi fan sohasining asosiy masalalarini tushuna olish, uning umumiy bilimlar tizimidagi o'zaro aloqadorliklarini ko'ra olish; -boks sport turining jismoniy tarbiya tizimida ahamiyati, sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarixi: mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash ***talablarini bilish kerak:*** – boks texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish: boks bo'yicha turli lavozimlarda xakamlik qilish, boks sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish: boks sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish. Boks sport turiga sportchilarni saralash ***ko'nikmalariga ega bo'lish kerak;*** – mashg'ulot jarayonini va musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish: mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish: sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, boksda modellashtirish va bashorat qilish ***malakalariga ega bo'lish kerak:*** – respublika va xorijda chop etilgan jismoniy tarbiya va sportga oid ilmiy texnik axborotlarning ilmiy manbalarini o'rganish; ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarishda bevosita ishtirok etish; – matematik-statistika usullari, axborot texnologiyalari yordamida tadqiqotnatijalarini qayta ishlash usullaridan foydalana olish, umumlashtirish va xulosalarni shakllantira olish. – bolalar va yoshlarda tanlangan sport turi bilan shug'ullanish motivatsiyasini shakllantira olish, shug'ullanuvchilarda halol sport raqobatining ahloqiy tamoyillarini tarbiyalay olish; – tanlangan sport turida individning antropometrik, jismoniy va psixologik xususiyatlarini aniqlash bo'yicha zamonaviy metodikalarni qo'llagan xolda sport orientasiyasi va saralashi tizimini amalga oshira olish kerak: – internet tarmog'ida sohaga tegishli eng yangi ilmiy, texnologik yutug'lar haqidagi ma'lumotlarni maqsadga yo'naltirilgan holda qidirish va topish; – ilmiy-tadqiqot va ishlab chiqarish jamoasi tarkibida (tayyorlanganlik profiliga mos ravishda) kasbiy faoliyat masalalarini yechish ***qobiliyatlariga ega bo'lishi kerak.***
4.	**VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:** Ta'lim jarayonlarini raqamli texnologiyalar asosida individuallashtirish, masofaviy ta'lim xizmatlarini rivojlantirish, bunda vebinar, onlayn, "blended learning", "flipped classroom", "spin-off" texnologiyalarini amaliyotga tatbiq etish. • 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.
5.	**VIII. Kreditlarni olish uchun talabalar:** 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 nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat topshirish.
6.	**Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbaalari** **Asosiy adabiyotlar** 1. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G'.Q.Rajabov. "Boks nazariyasi va uslubiyati". Darslik. 2018 yil. 372 bet. 2. S.S.Tajibayev, R.N.Abduhamidov, F.F.Nadjimov. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. Toshkent 2017 yil. 3. Sport pedagogik mahoratini oshirish [Man] : o'quv qo'llanma / M.M.Ibragimov-Buxoro: Sadriddin Salim Buxoriy, 2023.- 176 bet **Qo'shimcha adabiyotlar** 4. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri) Toshkent sh., 2015 yil 4 sentabr. 5. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini taminlash yurt taraqqiyoti va halq faravonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017,- 48 b. 6. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demoktarik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majilisidagi nutq. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. - 32 b. 7. Isroilov Sh.X., Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S., "Bokschilarning sport-

	pedagogogik mahoratini oshirish" elektron multimedia darslik. Toshkent, 2015 y. **Internet saytlari** 8. gov.uzYagona interaktiv davlat xizmatlari portali 9. my.edu.uz. Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal 10. www.uzedu.uz Xalq ta'lim vazirligi sayti 11. www.ziyoNet. Ta'lim portal 12. olympicboxing.uz/ O'zbekiston Boks Federatsiyasi 13. http://rusboxing.ru/ Rossiya Boks Federatsiyasi 14. http://akboxing.ru/ Aleksandr Kolesnikovdan Boks yangiliklari 15. http://www.boxing-szh.ru/ Boks hayoti mazmuni.
7.	Fan dasturi Buxoro davlat universitetini o'quv-metodik kengashi 2025 yil 28 avgustdagi 1 -sonli yig'ilishida muhokama etilib o'quv jarayonida foydalanishga ruxsat etilgan.
8.	**Fan/modul uchun mas'ullar:** M.M. Ibragimov - Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
9.	**Taqrizchilar:** M.J.Abdullayev - Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri N.A.Munirov - Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti