

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
QO‘QON DAVLAT UNIVERSITETI



“TASDIQLAYMAN”
Qo‘qon Davlat Universiteti
rektori D.Sh.Xodjaeva
29-avgust 2025-yil

RAQS
FANINING O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi: 200 000 – San’at va gumanitar fanlar
Ta’lim sohasi: 210 000 – San’at
Ta’lim yo‘nalishlari: 60211100 – Aktyorlik (san’at turlari bo‘yicha)

Qo‘qon-2025

Fan/modul kodi RAS20014		O'quv yili 2025-2028	Semestr 1-6	Kreditlar 12					
				2	2	2	2	2	2
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars					
				2	2	2	2	2	2
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari		Mustaqil ta'lim		Jami yuklama			
	Raqs	180		180		360			
2.	I. Fanning mazmuni								
	Talabalarga raqs san'ati asoslarini, ijro qonuniyatlarini o'rgatish, eslab qolish qobiliyatini rivojlantirish, musiqani eshitish va his qila olish, tananing plastik harakatlanishida foydalanish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar haqida bilim berishdan iborat. II. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar. <i>Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:</i> 1. Raqs san'atini amaliy o'qitish haqida umumiy tushuncha. Mumtoz raqsning asosiy oyoq, qo'l va gavda holatlari. "Reverence" va "Preparation". 2. Tayanch ushlagichga yuzlanib bajariladigan tortilish va egilish mashqlari. 3. Tayanch ushlagich oldida bajariladigan mashqlar: I-II-V holatlarda "Releve", Cou-de-pied. 4. "Plie" harakatini o'rganish. 5. "Battement tendu" harakatini o'rganish. 6. "Battement tendu jette" harakatini o'rganish. 7. "Rond de jambe par terre" harakatini o'rganish. 8. "Grande battement jette" harakatini o'rganish. 9. Zal o'rtasida bajariladigan asosiy mashqlar: "Port-de-bras". 10. Allegro. Tramplin. Temps leve saute. 11. Changement de pied. 12. Pas echappe. 13. "Vals" harakatlarini o'rganish. 14. "Vals" etyud sahnalashtirish. 15. O'tilgan mavzularni mustahkamlash. 16. O'zbek raqs haqida umumiy tushuncha.								

17. Farg‘ona raqs maktabi asosidagi raqs holatlarini o‘rganish.
18. Farg‘ona raqs maktabi asosidagi raqs harakatlarini o‘rganish.
19. Aylanish va egilishli harakatlaridan namunalar.
20. Farg‘ona raqs maktabi asosida etyud sahnalashtirish.
21. Buxoro raqs maktabi asosiy holatlarini o‘rganish.
22. Buxoro raqs maktabi asosidagi raqs harakatlarini o‘rganish.
23. Aylanish harakatlaridan namunalar.
24. Buxoro raqs maktabi asosida etyud sahnalashtirish.
25. Xorazm raqs maktabi asosiy holatlarini o‘rganish.
26. Xorazm raqs maktabi asosidagi raqs harakatlarini o‘rganish.
27. Aylanish harakatlaridan namunalar.
28. Xorazm raqs maktabi asosida etyud sahnalashtirish.
29. Sahnalashtirilgan etyudlarni takrorlash.
30. O‘tilgan mavzularni mustahkamlash.
31. Toshkent-Farg‘ona yo‘nalishi asosida folklor raqslarini o‘rganish.
32. Toshkent-Farg‘ona yo‘nalishi asosidagi raqs harakatlaridan namunalar.
33. Toshkent-Farg‘ona yo‘nalishi asosidagi raqs harakatlaridan foydalanib etyud tayyorlash.
34. Buhoro-Zarafshon yo‘nalishi asosida folklor raqslarini o‘rganish.
35. Buhoro-Zarafshon yo‘nalishi asosida folklor raqs harakatlaridan namunalar.
36. Buhoro-Zarafshon yo‘nalishi asosida folklor raqs harakatlaridan foydalanib etyud tayyorlash.
37. Xorazm yo‘nalishi asosida folklor raqslarini o‘rganish.
38. Xorazm yo‘nalishi asosida folklor raqs harakatlaridan namunalar.
39. Xorazm yo‘nalishi asosida folklor raqs harakatlaridan foydalanib etyud tayyorlash.
40. Qoraqalpoq xalq raqs maktabi haqida umumiy tushuncha.
41. Qoraqalpoq xalq raqs maktabi oyoq va qo‘l holatlari.
42. Qoraqalpoqcha raqs maktabi harakatlaridan foydalanib etyud tayyorlash.
43. Surxon xalq raqs maktabi haqida umumiy tushuncha.
44. Surxon xalq raqs maktabi oyoq va qo‘l holatlari.
45. Surxon yo‘nalishi asosida folklor raqslarini o‘rganish.
46. Xalq- sahna raqsi haqida umumiy tushuncha. Gavda va bosh holati.
47. Xalq- sahna raqsi oyoq va qo‘l holatlari.
48. Dastgoh yonida mashqlar.
49. Stanokda ekzersis. “Pliye”-yarim va to‘liq o‘tirish.

50. “Battement tendus”-Oyoq uchini tortib polda sirpantirish.
51. “Battement tendus jette”-Kichik otishlar.
52. “Rond de jamb par ter”- pol bo‘ylab oyoq uchi bilan aylana harakatlar.
53. “Poshnali mashqlar”.
54. “Mayda keskir urishlar”.
55. “Flik-flyak”- Kuchlanishsiz oyoq kaftli mashqlar.
56. “Arqoncha”ga tayyorgarlik.
57. “Grand battement jette” - Katta otishlar.
58. Zal o‘rtida yurishlarning turlari va harakatlar.
59. Rus xalq raqs harakatlaridan foydalanib etyud tayyorlash.
60. Etyudni mustahkamlash
61. O‘zbek xalq merosiy raqslar xaqida tushuncha.
62. O‘zbek xalq merosiy raqslar turlari.
63. “Tanovar” raqsi harakatlari bilan tanishtirish (qizlar uchun).
64. “Dilxiroj” raqsi harakatlari bilan tanishtirish (yigitlar uchun).
65. “Tanovar” raqsi harakatlarini o‘rgatish.
66. “Dilxiroj” raqsi harakatlarini o‘rgatish.
67. “Tanovar” raqsi harakatlarini mashq qilish.
68. “Dilxiroj” raqsi harakatlarini mashq qilish.
69. Sahnalashtirilgan raqslarni mustahkamlash.
70. Raqslarni mustahkamlash.
71. Zamonaviy raqslarni sahnalashtirish. “Samba” raqsi holatlari va harakatlari.
72. “Samba” raqsi holatlari va harakatlarini mustahkamlash.
73. “Tango” raqsi holatlari va harakatlari.
74. “Tango” raqsi holatlari va harakatlarini mustahkamlash.
75. Zamonaviy raqslar harakatlarini mustahkamlash.
76. Raqs sahnalashtirish haqida umumiy tushuncha.
77. Raqs sahnalashtirish turlari va xususiyatlari.
78. Raqs matni, raqs tasviri va kompozitsion reja tuzish.
79. Diplom ishi uchun raqs mavzusi va musiqasini tanlash.
80. Tanlangan mavzudagi milliy raqsni sahnalashtirish.
81. Sahnalashtirilgan milliy raqsning harakatlarini mashq qilish.
82. Sahnalashtirilgan milliy raqsni mustahkamlash.
83. Tanlangan mavzuda jahon xalq raqslarini sahnalashtirish.
84. Sahnalashtirilgan jahon xalq raqsining harakatlarini mashq qilish.
85. Sahnalashtirilgan jahonxalq raqsini mustahkamlash.

	86. Tanlangan mavzudagi zamonaviy raqsni sahnalashtirish. 87. Sahnalashtirilgan zamonaviy raqsning harakatlarini mashq qilish. 88. Sahnalashtirilgan zamonaviy raqsni mustahkamlash. 89. Sahnalashtirilgan raqslarni mustahkamlash. 90. Barcha raqslarni mustahkamlash. IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar. <i>Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:</i> 1. Amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish va uy ishlarini bajarish. 2. Mumtoz (klassik) raqs mashqlarini mustahkamlash, mashqlaridan foydalanib kombinatsiyalar tuzish. 3. Trampolin, "Temps leve saute" mashqlarini mustahkamlash. 4. "Vals" harakatlarini o'zlashtirish. 5. O'zbek raqs maktablarining harakatlarini mustahkamlash, ulardan foydalanib mashqlar bajarish. 6. Aylanishli harakatlarni, egilishli harakatlarni mustahkamlash. 7. Farg'ona, Buxoro, Xorazm raqs maktabi harakatlarini mustahkamlash. 8. O'tilgan mavzularni mustahkamlash. 9. Amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish va uy ishlarini bajarish. 10. Toshkent-Farg'ona yo'nalishidagi raqs harakatlarini mustahkamlash. 11. Buxoro-Zarafshon, Xorazm yo'nalishidagi raqs harakatlarini mustahkamlash. 12. Surxon va Qoraqalpog' yo'nalishidagi raqs harakatlarini mustahkamlash. 13. Xalq- sahna raqsi oyoq va qo'l holatlari, harakatlari va mashqlarini mustahkamlash. 14. Tayanch ushlagich oldida bajariladigan harakatlarni mustahkamlash. 15. Rus xalq raqs harakatlarini mustahkamlash. 16. Etyudlarni mustahkamlash. 17. "Tanovar" raqsi harakatlarini mustahkamlash. 18. "Dilxiroj" raqsi harakatlarini mustahkamlash. 19. "Samba" raqsi holatlari va harakatlari mustahkamlash. 20. "Tango" raqsi holatlari va harakatlari mustahkamlash. 21. Sahnalashtirilgan raqslarni mustahkamlash. 22. Sahnalashtirilgan milliy raqsni mustahkamlash. 23. Tanlangan mavzuda jahon xalq raqsini sahnalashtirish. 24. Sahnalashtirilgan jahon xalq raqsining harakatlarini mashq qilish. 25. Sahnalashtirilgan jahonxalq raqsini mustahkamlash. 26. Tanlangan mavzudagi zamonaviy raqsni sahnalashtirish.
3.	V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalari). <i>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</i>

	- Shaxsiy ijodkorlik xaqida bilimga, raqs maktablari va yo‘nalishlari haqida tasavvurga ega bo‘lishi lozim; - Raqs holatlari va harakatlarini anglashi, raqs harakatlaridan foydalanishni bilishi kerak; - Raqs sahnalashtirishda musiqa tanlash, mos harakatlardan foydalaishni bilishi lozim; - Ijodiy ishlarda o‘zlarishtirish, ijro etish va raqs asarlarini tavsiflash xaqida bilimga ega bo‘lishi kerak; - Raqs san’ati asoslari va qonuniyatlarini biladi; raqs san’ati terminlarini tushunadi; - Topshiriqlarni bajaradi; - Mustaqil tarzda ijodiy (kombinatsiya, mashq, etyud, raqs) ishlarni tayyorlaydi; - Kasbiy mahoratni oshirishda raqs san’atining o‘rnini biladi.
4.	VI. Ta’lim texnologiyalari va metodlari. • ma’ruzalar; • amaliy mashg‘ulotlar; • guruhlar bilan ishlash; • taqdimotlar yaratish; • individual loyihalar, etyud sahnalashtirish.
5.	VII. Kreditlarni olish uchun talablar. Joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo‘yicha o‘zbek raqsini o‘rganish uslubiyoti fanidan berilgan barcha topshiriqlarni muvaffaqiyatli topshirish.
6.	Asosiy adabiyotlar 1. E.Saitova. O‘zbek raqsini o‘rganish uslubiyoti. – O‘quv qo‘llanma. – T.: Navro‘z 2022. 2. M.Maxmudova. O‘zbek raqsini o‘qitish uslubiyoti. – O‘quv qo‘llanma. – T.: Navro‘z 2020. 3. Fazliyeva Z.K. O‘zbek raqsini o‘rganish uslubiyoti. – O‘quv qo‘llanma. 2020. 4. Raqs. G. Tursunova. O‘quv qo‘llanma 2021. Qo‘shimcha adabiyotlar 5. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O‘zbekiston, 2017. 6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild. – T.: O‘zbekiston, 2018. 7. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild. – T.: O‘zbekiston, 2018. 8. Mirziyoyev Sh.M. Bilimli avlod – buyuk kelajakning, tadbirkor xalq – farovon hayotning, do‘stona hamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir. – T.: O‘zbekiston, 2018. 9. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2021. – 464 b. 10. Mirziyoyev Sh.M. O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi. To‘ldirilgan

	ikkinchi nashri. – Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2022. – 440. 11. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – T.: O‘zbekiston, 2014. Axborot manbaalari 12. www.plie.ru 13. www.dancerussia.ru 14. www.dancehelp.ru
7.	Fan dasturi Qo‘qon davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2025-yil 29-avgustdagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan.
8.	Fan/modul uchun ma’sul: G.Y.Tursunova - Qo‘qon davlat universiteti “San’atshunoslik” kafedrası dotsenti.
9.	Taqrizchilar: A.A.Abdixamidov – Qo‘qon davlat universiteti “San’atshunoslik” kafedrası katta o‘qituvchisi. U.M.Boltaboyeva - Qo‘qon davlat universiteti “San’atshunoslik” kafedrası professori v.b.