

		<b>Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка</b> <b>Факультет фізичної культури</b> <b>Кафедра теорії і методики фізичного виховання</b>			
		<b>Силабус вибіркового освітнього компонента професійної підготовки</b> <b>«Аеробіка з методикою викладання»</b>			
<b>Галузь знань:</b>		01 Освіта / Педагогіка			
<b>Спеціальність:</b>		014 Середня освіта (Фізична культура)			
<b>Освітньо-професійна програма:</b>		Середня освіта (Фізична культура)			
<b>Рівень вищої освіти:</b>		Перший (бакалаврський)			
<b>Статус дисципліни:</b>		вибіркова			
<b>Мова викладання:</b>		Українська			
<b>Науково-педагогічний працівник:</b>		<b>ПІБ:</b>	Чистякова Марина Олександрівна		
		<b>Посада:</b>	старший викладач		
		<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат наук з фізичного виховання та спорту		
		<b>Телефон:</b>	0958120032		
		<b>E-mail:</b>	chystiakova@kpnu.edu.ua		
		<b>Робоче місце:</b>	Кафедра теорії і методики фізичного виховання		
		<b>Профайл викладача:</b>	<a href="http://fizkultura.kpnu.edu.ua/chystyakova-maryna-oleksandrivna/">http://fizkultura.kpnu.edu.ua/chystyakova-maryna-oleksandrivna/</a>		
<b>Науково-педагогічний працівник:</b>		<b>ПІБ:</b>	Клюс Олена Анатоліївна		
		<b>Посада:</b>	старший викладач		
		<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат наук з фізичного виховання та спорту		
		<b>Телефон:</b>	0989597510		
		<b>E-mail:</b>	klius@kpnu.edu.ua		
		<b>Робоче місце:</b>	Кафедра теорії і методики фізичного виховання		
		<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/klius-olena-anatoliivna/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/klius-olena-anatoliivna/</a>		
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>	<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=9693#section-1">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=9693#section-1</a>				
<b>Консультації</b>	Чистякова М.О. КЛЮС О.А.	Понеділок – 14.20.-16.00. Четвер – 14.20.-16.00.	Аудиторія 105, Аудиторія 108,		
<b>Анотація до курсу</b>	<p>Вибірковий освітній компонент «Аеробіка з методикою викладання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), у першу чергу спрямований на загальну та професійну підготовку конкурентоздатного фахівця, який володіє вмінням визначати навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини; підбирати засоби розвитку та тренування окремих м'язових груп; складати програми тренування з урахуванням індивідуальних особливостей учня в процесі занять аеробікою.</p> <p>Навчальна дисципліна передбачає вивчення 3 тем, які розглядатимуться на лекційних та практичних заняттях: «Методика опанування постави та базових кроків під час виконання базових рухів аеробіки», «Хореографія в аеробіці. Структурні компоненти хореографії в аеробіці», «Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки. Степ-аеробіка. Фітбол - аеробіка. Памб-аеробіка»</p>				
<b>Мета та цілі курсу</b>	Мета вивчення вибіркового освітнього компонента професійної підготовки «Аеробіка з методикою викладання» полягає у підготовки здобувачів вищої освіти до реалізації варіативного модуля «Аеробіка» в процесі професійної діяльності.				
<b>Методи навчання</b>	Словесні: розповідь, пояснення, бесіда; наочні: демонстрація, самостійне спостереження; навчальна робота під керівництвом викладача; самостійна робота з літературними джерелами; методи навчання рухових дій: вивчення по частинам; вивчення в цілому; специфічні методи вивчення комбінацій:				

	метод музичної інтерпретації, метод ускладнень, метод подібності, метод блоків.
<b>Формат курсу</b>	Стандартний курс (очний, заочний).
<b>Результати навчання</b>	<p>За результатами вивчення освітнього компоненту «Аеробіка з методикою викладання» в здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>програмі результати навчання</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ПРН 5 Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.</li> <li>- ПРН 09 Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.</li> <li>- ПРН 10 Знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я.</li> <li>- ПРН 15 Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.</li> <li>- ПРН 18 Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.</li> <li>- ПРН 28 Здатний розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва.</li> </ul> <p><i>Завдання курсу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформувати у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура).</li> <li>- опанувати навчальний матеріалом освітнього компоненту на відповідному рівні.</li> </ul>
<b>Компетентності:</b>	<p>За результатами вивчення освітнього компоненту професійної підготовки «Аеробіка з методикою викладання» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.</p> <p><i>Інтегральна компетентність:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в закладах загальної середньої освіти.</li> </ul> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ЗК 01 здатність діяти соціально відповідально та свідомо;</li> <li>- ЗК 02 здатність працювати в команді та автономно;</li> <li>- ЗК 04 здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях;</li> <li>- ЗК 08 здатність до самовдосконалення та саморозвитку;</li> <li>- ЗК 09 здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності;</li> <li>- ЗК 10 здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.</li> </ul> <p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- СК 01 здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури;</li> <li>- СК 07 здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності;</li> <li>- СК 10 здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями;</li> <li>- СК 12 здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність;</li> <li>- СК 13 Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей;</li> <li>- СК 15 здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді.</li> </ul> <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>Згідно з Національним класифікатором України (класифікатор професій ДК 003:2010) фахівці, які здобули вищу освіту за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)», можуть займати такі посади:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2351.2 – Методист з фізичної культури</li> <li>3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту</li> <li>3340 – Інструктор-методист з туризму</li> <li>3475 – Інструктор з аеробіки</li> </ul>

	3475 – Інструктор з фізкультури 3414 – Інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму) 1229.6 – Завідувач бази спортивної 1229.6 – Завідувач спортивної споруди 2351.2 – Консультант з питань здорового способу життя 5141 – Вимірювач фізичних даних людини 2320 – Вчитель середнього навчально-виховного закладу 2331 – Вчитель початкового навчально-виховного закладу		
<b>Пререквізити</b>	“Теорія і методика фізичного виховання”, “Теорії і методика викладання гімнастики”, “Вступ до спеціальності”, “Теорія і методика викладання рухливих ігор та забав”.		
<b>Пореквізити</b>	Набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички з освітнього компонента «Аеробіка з методикою викладання» можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів як: «Виробнича педагогічна практика», «Спортивно-педагогічне вдосконалення».		
<b>Обсяг і ознаки курсу</b>	<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчального курсу</b>	
		<b>денна форма здобуття вищої освіти</b>	<b>заочна форма здобуття вищої освіти</b>
	Рік навчання/рік викладання	4	4
	Семестр вивчення	8	7- 8
	Обов’язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Вибірковий освітній компонент професійної підготовки	
	Кількість кредитів ЄКТС	4	4
	Загальний обсяг годин	120	120
	Кількість годин навчальних занять	40	16
	Лекційні заняття	10	4
	Практичні заняття	30	12
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80	104
Форма підсумкового контролю	Залік	Залік	
<b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b>	Мультимедійна лекційна аудиторія (216), спортзал № 3 (102а) мультимедійний проектор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проектора (1 шт.); ноутбук або персональний комп’ютер, мережа Інтернет, модульне об’єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet. Вивчення курсу потребує використання такого обладнання: степ-платформа, коврики гантелі, гімнастичні палиці, фітбол-м’ячі тощо.		
<b>Політики курсу</b>	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Аеробіка з методикою викладання»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;</li> <li>- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;</li> <li>- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;</li> <li>- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;</li> <li>- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;</li> <li>- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов’язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;</li> </ul>		

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

*Академічна доброчесність.* Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yy5aw492>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yae73h73>).

Відвідування занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка», виконувати усі види робіт, які передбачені робочою програмою практики, щоденно відвідувати заклад вищої освіти; вчасно інформувати деканат про неможливість пройти практику, взяти участь у звітній конференції, тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

*Література.* Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

*Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.* У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно «Порядку визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/mtbykfwm>), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту виду роботи під час виробничої педагогічної асистентської практики (окремим індивідуальним завданням).

У неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту роботи науково-педагогічних працівників;
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді;
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність.

<b>Схема курсу</b>	<b>Денна форма здобуття вищої освіти</b>							
	<b>Назви змістових модулів і тем</b>	<b>Кількість годин</b>						
		<b>разом</b>	<b>у тому числі</b>					
			<b>лекційні заняття</b>	<b>практичні заняття</b>	<b>семінарські заняття</b>	<b>лабораторні заняття</b>	<b>самостійна робота</b>	<b>індивідуальна робота</b>
<b>Змістовий модуль 1.</b>								
	Тема 1. Методика опанування постави та базових кроків під час виконання базових рухів аеробіки.	26	2	4	-	-	20	-

	Тема 2.Хореографія в аеробіці. Структурні компоненти хореографії в аеробіці.	42	4	8	-	-	30	-
	Тема 3. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки. Степ-аеробіка Фітбол -аеробіка Памб-аеробіка	52	4	18	-	-	30	-
	Разом за змістовим модулем 1	120	10	30	-	-	80	-
	<b>Разом годин</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	-	-	<b>80</b>	-
<b>Заочна форма здобуття вищої освіти</b>								
		<b>Кількість годин</b>						
		<b>у тому числі</b>						
<b>Назви змістових модулів і тем</b>		<b>разом</b>	<b>лекційні заняття</b>	<b>практичні заняття</b>	<b>семинарські заняття</b>	<b>лабораторні заняття</b>	<b>самостійна робота</b>	<b>індивідуальна робота</b>
	Тема 1. Методика опанування постави та базових кроків під час виконання базових рухів аеробіки.	27	1	2	-	-	24	-
	Тема 2. Хореографія в аеробіці. Структурні компоненти хореографії в аеробіці.	45	1	4	-	-	40	-
	Тема 3. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки. Степ-аеробіка Фітбол -аеробіка Памб-аеробіка	48	2	6	-	-	40	-
	Разом за змістовим модулем 1	120	4	12	-	-	104	-
	<b>Разом годин</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	-	-	<b>104</b>	-
<b>Форми та методи оцінювання</b>	Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання практичних завдань, модульна контрольна робота.							
<b>Критерії оцінювання</b>	Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти під час вивчення курсу «Аеробіка з методикою викладання» рівний 12. Разом – 100 балів							
	<b>Поточний контроль</b>		<b>МКР</b>			<b>Разом</b>		
	76 балів		24 балів			100 балів		
<b>Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти</b>								
<b>Об'єм пройденого матеріалу</b>						<b>Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання</b>		
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).						4-12		
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Методика опанування постави та базових кроків під час виконання базових рухів аеробіки».						4-12		
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Хореографія в аеробіці».						4-12		
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій						4-12		

	дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Структурні компоненти хореографії в аеробіці».	
	5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4, 5 «Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки».	4-12
	6. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання практичних завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 1, 2 «Методика опанування постави та базових кроків під час виконання базових рухів аеробіки».	4-12
	10. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання практичних завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 3-6 «Хореографія в аеробіці».	4-12
	11. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання практичних завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 7-15 «Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки. Степ-аеробіка Фітбол -аеробіка. Памб-аеробіка»	4-12
<b>Інформаційне та навчально-методичне забезпечення</b>	<p style="text-align: center;"><b>Рекомендована література</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Основна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ленська Т. Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник ПП Буйницький О. А., 2011. 228 с.</li> <li>2. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник /[колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4.</li> <li>3. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Методичні основи хореографії: Методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець- Подільський державний університет, 2007. 80с.</li> <li>4. Нова фізична культура: Степ-аеробіка. Режим доступу <a href="https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:Prometheus+PE102+2020_T3_SA/about">https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:Prometheus+PE102+2020_T3_SA/about</a></li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Допоміжна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. URI: <a href="https://tinyurl.com/vebm4byw">https://tinyurl.com/vebm4byw</a> (дата звернення: 30.07.2022).</li> <li>2. Формування мотивації студентів до саморозвитку та самоосвіти. Вісник Кам'янець- Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський. 2021. Випуск 20. С. 57-63</li> <li>3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник. В 2-х т. Т.2 Методика физического воспитания различных групп населения. К., Олимпийская литература, 2003. 391 с.</li> </ol>	
<b>Локація</b>	Згідно з розкладом <a href="https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/">https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</a>	

Розробник силабуса



Марина ЧИСТЯКОВА

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання



Юрій ЮРЧИШИН