



## **Кость Микола Михайлович**

Завідувач кафедри психічного та фізичного здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

### **Освіта:**

- у 1995 році закінчив Львівський державний інститут фізичної культури за спеціальністю фізична культура та присвоєно кваліфікацію викладач фізичної культури;

- у 2000 році закінчив аспірантуру (денна форма навчання) Львівського державного інституту фізичної культури та захистив дисертацію;

- у 2001 році присвоєно науковий ступень кандидата наук з фізичного виховання та спорту;

- у 2005 році присвоєно вчене звання доцента кафедри спеціальної та фізичної підготовки.

### **Досвід роботи:**

- 1995-1997 роки – викладач кафедри управління та економіки фізичної культури Львівського державного інституту фізичної культури;

- 2000-2003 роки – викладач, доцент кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури, доцент кафедри легкої атлетики Львівського державного інституту фізичної культури;

- 2004-2014 роки – доцент, професор, завідувач кафедри спеціальної та фізичної підготовки, завідувач кафедри фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ;

- 2016-2019 роки – керівник фізичного виховання, викладач кафедри суспільних та природничих дисциплін ВНКЗ ЛОР «Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини імені Андрея Крупинського»;

- 2020-2021 роки – доцент кафедри психічного та фізичного здоров'я ВНКЗ ЛОР «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського»;

- 2022 рік – в.о. завідувача кафедри психічного та фізичного здоров'я КЗВО ЛОР «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського»;

- 2023 рік – завідувач кафедри психічного та фізичного здоров'я КЗВО ЛОР «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського».

### **Науковий та методичний доробок:**

- автор та співавтор понад 30 наукових статей та тез у наукових фахових виданнях.

- співавтор навчально-методичного та навчально-практичного посібників:

1. Чичкан О.А. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. - Львів: ЛьвДУВС, 2011. - 104 с.

2. Кость М.М. Фізичне виховання: навчально-практичний посібник / М.М. Кость, О.А. Чичкан, М.О. Червоношапка. - Львів: ЛьвДУВС, 2013. - 92 с.

- автор та співавтор навчально-методичних рекомендацій:

1. Кость М.М. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання вищих навчальних закладів МВС України: методичні рекомендації. - Львів: ЛЮІ МВС України, 2005. - 32 с.

2. Яремко М.О., Кость М.М., Костовський М.Г. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. - 20 с.

3. Кость М.М., Руденко Р.Є., Руденко О.О. Застосування фізичних вправ і тренажерів у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. - 24 с.

4. Чичкан О.А. та ін. Основи методики розвитку силових якостей курсантів і студентів у процесі самостійної роботи: методичні рекомендації / О.А. Чичкан, М.О. Червоношапка, М.М. Кость, С.М. Котов. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2014. - 48 с.

5. Кость М.М., Зелінський А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти: методичні рекомендації. - Львів: ВНКЗ ЛОР «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського», 2018. - 24 с.

6. Кость М.М., Кравцов Л.В. Застосування фізичних вправ і тренажерів у процесі самостійної роботи студентів закладів вищої освіти: методичні рекомендації. - Львів: ВНКЗ ЛОР «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського», 2018. - 22 с.