

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	
Психологическая подготовка к стихийным и экстремальным ситуациям	4
Глава 1	
Стихия природы в современном мире	9
Глава 2	
Поведение человека в лесу в экстремальных ситуациях	26
Глава 3	
Формирование физической и психофизической готовности человека к преодолению стрессов и возможности её тестирования.....	81
Глава 4	
Выполнение упражнений по гимнастике и акробатике как возможной подготовительной основы для развития ловкости и силы	112
Глава 5	
Упражнения для развития силы и ловкости с применением в экстремальных условиях для быстрой ориентировки на местности или в пространстве	140
Глава 6	
Инновационные устройства, средства и методы для специальной физической подготовки	154
Глава 7	
Первая доврачебная медицинская помощь пострадавшим после стихийных бедствий и техногенных аварий	168
Приложение	
Авторские спортивно-технические устройства	189
Использованная литература	225