



HL1902 Fysiskt stridsvärde 7,5 hp

Applied Physical Training Theory for Warfare

När kurs inte längre ges har student möjlighet att examineras under ytterligare två läsår.

Fastställande

Kursplan för HL1902 gäller från och med VT13

Betygsskala

VG, G, U

Utbildningsnivå

Grundnivå

Huvudområden

Teknik

Särskild behörighet

Studenten skall vara antagen till officersprogrammet vid Försvarshögskolan

Undervisningsspråk

Undervisningsspråk anges i kurstillfällesinformationen i kurs- och programkatalogen.

Lärandemål

Övergripande mål:

Studenten skall visa förmåga att tillämpa sitt kunnande för att hantera olika situationer, företeelser och frågeställningar utifrån uppgiftens, individens och gruppens behov. (Förordning (2007:1164) för Försvarshögskolan - Examensbeskrivning)

Lärandemål

Efter kursen skall studenten:

- kunna redogöra för människokroppens byggnad, funktion och anpassning till fysisk aktivitet samt kunna beskriva hur överbelastningsskador kan förebyggas.
- kunna förklara hur det fysiska stridsvärdet påverkas av den fysiska prestationsförmågan och de yttre faktorerna samt använda kunskaperna för att optimera det fysiska stridsvärdet.
- kunna ge exempel på hur man planerar, genomför och följer upp befattningsinriktad träning i syfte att bygga upp och vidmakthålla den fysiska prestationsförmågan på egen enhet.

Kursinnehåll

Studenten skall kunna planera, genomföra och utvärdera fysisk träning på egen enhet. Då krävs kunskaper inom området fysisk prestationsförmåga. För att kunna optimera egen enhets fysiska stridsvärde krävs även kunskap och förståelse för hur kroppen reagerar på yttre faktorer av mer tillfällig art så som sömn, vätska, kost, miljö, hygien och personlig utrustning. Studenten skall kunna omsätta sina teoretiska kunskaper och kunna hantera de yttre faktorernas påverkan, och vidta åtgärder, för att optimera det fysiska stridsvärdet. Studenten kommer även att lära sig grunderna i att skapa en arbetskravsanalys samt göra en träningsplan för ett förband innan och under en insats. Undervisningen sker genom en kombination av föreläsningar, laborationer, grupparbeten, seminarier och praktiska övningar.

Kursen är uppdelad i två moment:

Moment 1 – Faktorer som påverkar det fysiska stridsvärdet, 4,5 hp.

Moment 2 – Tillämpning fysiskt stridsvärde, 3 hp

Kurslitteratur

- Michalsik, Lars & Bangsbo, Jens. Aerob och Anaerob träning, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2004)
- Thomeé, Roland., Augustsson, Jesper, Wernbom, Mathias, Augustsson, Sofia & Karlsson, Jon. Styrketräning – för idrott, motion och rehabilitering, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008)
- Fysiskt stridsvärde, kurskompendium

Kurslitteraturen består också av aktuella forskningsartiklar som utdelas under kursen.

Examination

- TEN1 - Tentamen, 4,5 hp, betygsskala: P, F
- TEN2 - Tentamen, 2,0 hp, betygsskala: VG, G, U
- ÖVN1 - Övningar och inlämningsuppgifter, 1,0 hp, betygsskala: P, F

Examinator beslutar, baserat på rekommendation från KTH:s handläggare av stöd till studenter med funktionsnedsättning, om eventuell anpassad examination för studenter med dokumenterad, varaktig funktionsnedsättning.

Examinator får medge annan examinationsform vid omexamination av enstaka studenter.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång enligt kursbeskrivning som student erhåller vid kursstart. Tider för ordinarie examination och efterföljande omexamination fastställs i kursbeskrivningen. Övriga omexaminationer genomförs vid sommar- och/eller juluppehållet och därefter vid kommande kurstillfälle. Sammantaget erhåller studenten fem examinationstillfällen för moment 1 och det enskilt skriftliga arbetet samt två examinationstillfällen för den praktiska examinationen.

Övriga krav för slutbetyg

Kurskrav

Laborationer, seminarier, grupparbeten och praktiska övningar är obligatoriska.

Examinationsformer:

- Enskild salsskrivning
- Praktisk examination
- Enskilt skriftligt arbete

Betyg

Betyg ges i en tregradig skala, Väl Godkänt (VG), Godkänt (G) samt Underkänt (U). För slutbetyg Godkänt krävs att den studerande deltagit i de obligatoriska momenten och genomfört samtliga examinationer med godkänt resultat. För att erhålla slutbetyg Väl Godkänt krävs förutom ovanstående betyg Väl Godkänt på det enskilt skriftliga arbetet.

Betygskriterier enligt bilaga 1.

Student som har uppnått godkänt resultat på en examination har inte rätt till ytterligare examinationstillfälle.

Etiskt förhållningssätt

- Vid grupparbete har alla i gruppen ansvar för gruppens arbete.
- Vid examination ska varje student ärligt redovisa hjälp som erhållits och källor som använts.
- Vid muntlig examination ska varje student kunna redogöra för hela uppgiften och hela lösningen.