



HL1903 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 HL1903 gäller från och med HT15

Betygsskala

VG, G, U

Utbildningsnivå

Grundnivå

Huvudområden

Särskild behörighet

Studenten ska vara antagen till officersprogrammet vid Försvarshögskolan.

Undervisningsspråk

Undervisningsspråk anges i kurstillfällesinformationen i kurs- och programkatalogen.

Lärandemål

Förväntade studieresultat

Kunskaper och förståelse:

- Studenten ska kunna planera verksamheten för egen enhet i syfte att optimera enhetens fysiska stridsvärde.

Färdighet och förmåga:

- Studenten ska ha färdighet att bruka kunskaperna för att på ett optimalt sätt planera och genomföra optimerad träning och verksamhet för att kunna maximera det fysiska stridsvärdet.

Värderingsförmåga och förhållningssätt:

- Studenten ska kunna urskilja hur det fysiska stridsvärdet inverkar på den enskildes och förbandets förmåga att lösa tilldelade uppgifter.

- Studenten ska kunna tolka och förklara hur Försvarmaktens styrdokument verkar som stöd och anvisning för det fysiska stridsvärdet.

Kursinnehåll

För att kunna optimera och maximera egen enhets fysiska stridsvärde krävs det att studenten ska kunna planera, genomföra och utvärdera fysisk träning på egen enhet. För detta krävs kunskaper inom området fysisk prestationsförmåga (inre faktorer). Det krävs även kunskap och förståelse för hur kroppen reagerar på yttre faktorer så som sömn, vätska, kost, miljö, hygien och personlig utrustning. Studenten ska genom praktisk tillämpning kunna omsätta sina teoretiska kunskaper, och visa på färdighet i att metodiskt utifrån en analys av den praktiska tillämpningen, kunna planera och vidta åtgärder för att optimera det fysiska stridsvärdet.

Undervisningen sker genom en kombination av föreläsningar, laborationer, grupparbeten, seminarier och praktiska övningar.

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 även av aktuella forskningsartiklar som utdelas under kursen (både på svenska och engelska)

Examination

- SEM1 - Seminarier och övningar, 4,0 hp, betygsskala: G, D, U
- TEN1 - Tentamen, 3,5 hp, betygsskala: VG, G, U

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.

Övriga krav för slutbetyg

Betyg ges i en tregradig skala, Väl Godkänt (VG), Godkänt (G) samt Underkänt (U).

Kursen examineras genom deltagande i obligatoriska moment (SEM1), 4hp samt genom ett enskilt skriftligt arbete (TEN1), 3,5hp.

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 kriterie Väl Godkänt på enskilt skriftligt arbete.

Obligatoriska moment under kursen är grupparbeten, muntliga presentationer och fältstudier.

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.