

WYTYCZNE DOTYCZĄCE PRZYGOTOWANIA PRAC DYPLOMOWYCH
LICENCJACKICH
W KATEDRZE KULTURY FIZYCZNEJ
NA WYDZIALE FILOLOGICZNO-PEDAGOGICZNYM
UNIwersYTETU TECHNOLOGICZNO-HUMANISTYCZNEGO
IM. KAZIMIERZA PUŁASKIEGO W RADOMIU

I. WYMAGANIA FORMALNE I PRAWNE

Praca licencjacka stanowi samodzielne, oryginalne opracowanie przez dyplomanta tematu naukowego zaakceptowanego przez promotora. Musi być związana z profilem kształcenia na studiach I stopnia na kierunku Wychowanie fizyczne. Dyplomant powinien wykazać się aktualną wiedzą z zakresu opracowywanego tematu zdobytą w trakcie studiów oraz umiejętnością dyskusji (analizowanie, porównywanie, wnioskowanie).

Autor pracy, przytaczając informacje merytoryczne pochodzące z różnych źródeł (artykuły naukowe, monografie, podręczniki, zasoby internetowe, akty prawne) powinien redagować je „własnymi słowami” lub w formie cytatów opatrzonych cudzysłowem i koniecznie (za każdym razem) podać pozycję z zestawionego piśmiennictwa zgodnie z zamieszczonymi niżej zaleceniami edytorskimi. Uchybienie w tym zakresie będzie potraktowane jako bezprawne przywłaszczenie cudzej własności intelektualnej (plagiat). Konsekwencje prawne takiego działania jednoznacznie i jasno określa art. 115. Ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dziennik Ustaw Nr 24, poz. 83, rozdz. 14: Odpowiedzialność karna) cyt.:

„1. Kto przywłaszcza sobie autorstwo albo wprowadza w błąd co do autorstwa całości lub części cudzego utworu albo artystycznego wykonania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 3.

2. Tej samej karze podlega, kto rozpowszechnia bez podania nazwiska lub pseudonimu twórcy cudzy utwór w wersji oryginalnej albo w postaci opracowania, artystyczne wykonanie albo publicznie zniekształca taki utwór, artystyczne wykonanie, fonogram, wideogram lub nadanie.”

Student ma obowiązek przedstawienia promotorowi ostatecznej wersji pracy - bez błędów językowych, ortograficznych i gramatycznych, w terminie co najmniej jednego tygodnia przed złożeniem pracy w Biurze Obsługi Studenta.

Oryginalność pisemnych prac dyplomowych wykonywanych w Katedrze Kultury Fizycznej na Wydziale Filologiczno-Pedagogicznym jest sprawdzana w ramach realizacji procedury antyplagiatowej prac dyplomowych przed dopuszczeniem ich do obrony w Uniwersytecie Technologiczno-Humanistycznym im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu (Zarządzenie R3/2019 Rektora Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu z dnia 22 lutego 2019 r.). Nadzór nad realizacją tej procedury sprawuje Dziekan Wydziału. Szczegółową procedurę antyplagiatową prac dyplomowych określa uchwała Rady Wydziału Filologiczno-Pedagogicznego z dnia 13.06.2019 r. – załącznik do uchwały Rady WF-P Nr I/13/06/2019 – (<https://www.uniwersytetradom.pl/redirect.php?action=setcategory&id=4083>).

Prace dyplomowe są sprawdzane w Jednolitym Systemie Antyplagiatowym (JSA). Za wprowadzenie ich do JSA są odpowiedzialni promotorzy. JSA umożliwia dokładne określenie zakresu ewentualnych podobieństw w sprawdzanym tekście w porównaniu do

treści znajdujących się w Ogólnopolskim Repozytorium Prac Dyplomowych, Internecie i Internetowym Systemie Aktów Prawnych. Wynikiem analizy oryginalności pracy dyplomowej w JSA jest wygenerowany raport podobieństwa wskazujący ewentualne zapożyczenia i manipulacje oraz podający ich źródła. Na podstawie analizy raportu podobieństwa, promotor podejmuje decyzję o dopuszczeniu lub niedopuszczeniu pracy do obrony. Praca może być dwukrotnie kierowana do sprawdzenia w JSA po jej poprawieniu przez dyplomanta w terminie wyznaczonym przez promotora.

Praca zostaje dopuszczona do obrony przez promotora, jeżeli wynik wiodący dla progu wyższego przy 10 frazach jest niższy niż 30%. Praca może zostać dopuszczona do obrony także przy wyniku wyższym niż 30%, o ile promotor uzna, że przekroczenie tej wartości było uzasadnione.

Student zobowiązany jest złożyć podpisaną przez promotora pracę dyplomową w Biurze Obsługi Studenta w terminie ustalonym przez Dziekana Wydziału (nie później niż 2 tygodnie przed planowanym terminem egzaminu dyplomowego). Student składa dwa egzemplarze wydrukowanej pracy dyplomowej w miękkiej oprawie, wraz z opisanymi elektronicznymi kopiami na płycie CD lub DVD wklejonymi na wewnętrznej stronie okładki - niezabezpieczonymi przed odczytem. Warunki dopuszczenia do egzaminu, jego przebieg oraz sposób oceniania określone są w *Regulaminie Studiów*.

Wraz z pracą dyplomową dyplomant składa podpisany przez promotora wygenerowany w JSA raport podobieństwa i oświadczenie promotora o dopuszczeniu pracy do obrony (wg wzoru zamieszczonego na stronie internetowej WF-P). Ponadto składa podpisane przez siebie oświadczenie potwierdzające samodzielność wykonania pracy dyplomowej (wg wzoru zamieszczonego na stronie internetowej WF-P) oraz oświadczenie o zgodności wersji elektronicznej z wersją drukowaną wg wzoru zamieszczonego na stronie internetowej WF-P – załącznik nr 1 i 2 (<https://www.uniwersytetradom.pl/redirect.php?action=setcategory&id=4083>).

Praca nie zostaje dopuszczona do obrony przez promotora, jeżeli wynik wiodący dla progu wyższego przy 10 frazach jest wyższy niż 30% i nie ma okoliczności uzasadniających to przekroczenie (stwierdzenie plagiatu). Autor pracy może odwołać się od tej decyzji do Dziekana Wydziału.

W przypadku podejrzenia popełnienia plagiatu przez studenta JM Rektor na wniosek Dziekana Wydziału niezwłocznie poleca przeprowadzenie postępowania wyjaśniającego w Komisji Dyscyplinarnej. W razie uzasadnionego podejrzenia popełnienia przez studenta przestępstwa może również, jednocześnie zawiesić dyplomanta w prawach studenta do czasu wydania orzeczenia przez Komisję Dyscyplinarną. W przypadku wszczęcia postępowania dyscyplinarnego wobec studenta, któremu zarzuca się popełnienie plagiatu, nie stosuje się „przedawnienia” (Ustawa Prawo o szkolnictwie wyższym - Dz. U. z 2012 r. poz. 572, z późn. zm.).

Jeżeli w wyniku przeprowadzenia całej procedury antyplagiatowej ustalono, iż praca jest plagiatem, nie zostaje ona dopuszczona do obrony, co jest równoznaczne z niezłożeniem pracy dyplomowej w terminie i skutkuje skreśleniem z listy studentów. Ponadto JM Rektor składa zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa (zgodnie z wykładnią Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego na interpelację poselską nr 12596 w sprawie zjawiska plagiatów w pracach naukowych i dyplomowych, z dnia 9 stycznia 2013 roku).

II. PREFEROWANE RODZAJE PRAC DYPLOMOWYCH I ICH KONSTRUKCJA

A. PRACA BADAWCZA

1. Ramowy układ pracy badawczej

Strona nienumerowana, jednostronna:

- STRONA TYTUŁOWA (wzór 1)
- SPIS TREŚCI (wzór 2a)

Strony numerowane, jednostronne:

- OŚWIADCZENIE AUTORA O SAMODZIELNYM NAPISANIU PRACY DYPLOMOWEJ (wzór 3)
- STRESZCZENIE PRACY I SŁOWA KLUCZOWE W JĘZYKU POLSKIM (wzór 4)
- STRESZCZENIE PRACY I SŁOWA KLUCZOWE W JĘZYKU ANGIELSKIM (wzór 5)
- INDEKS SKRÓTÓW UŻYTYCH W PRACY (wzór 6)

Strony numerowane, dwustronne:

WSTĘP

1. PRZEGLĄD PIŚMIENICTWA

- 1.1. Tytuł podrozdziału
- 1.2. Tytuł podrozdział
- itd.

2. CEL PRACY I PYTANIA BADAWCZE

- 2.1. Cel pracy
- 2.2. Pytania badawcze

3. MATERIAŁ I METODYKA BADAŃ

- 3.1. Charakterystyka badanej grupy
- 3.2. Metody i narzędzia badawcze
- 3.3. Procedura badań
- 3.4. Metody statystyczne

4. WYNIKI BADAŃ

- 4.1. Tytuł podrozdziału
- 4.2. Tytuł podrozdziału
- itd.

5. DYSKUSJA

6. WNIOSKI

7. PIŚMIENICTWO

WYKAZ TABEL (ewentualnie)

WYKAZ RYCIN (ewentualnie)

ANEKS (ewentualnie)

2. Opis elementów składowych pracy badawczej

- **Strona tytułowa** – zgodna ze wzorem nr 1.
- **Spis treści** – zgodny ze wzorem nr 2a.
- **Oświadczenie autora o samodzielnym napisaniu pracy dyplomowej** – zgodne ze wzorem nr 3.

- **Streszczenie i słowa kluczowe w języku polskim** – zgodne ze wzorem nr 4 – streszczenie w sposób zwięzły informuje o najważniejszych aspektach pracy. Powinno zawierać krótkie wprowadzenie w tematykę, zwięzłe przedstawienie celu pracy, materiału i metodyki oraz uzyskanych wyników i wniosków. Zaleca się podanie 3-5 słów kluczowych związanych z treścią pracy, nie występujących w jej tytule.
- **Streszczenie i słowa kluczowe w języku angielskim** – zgodne ze wzorem nr 5 – jest to tłumaczenie tekstu streszczenia napisanego w języku polskim.
- **Indeks skrótów użytych w pracy** – zgodny ze wzorem nr 6 – jest to zestawienie użytych w pracy skrótów, wraz z wyjaśnieniem ich znaczenia.
- **Wstęp** – powinien wprowadzić w zagadnienia związane z tematem, wskazać motywy, źródła inspiracji i powody, dla których autor podjął się pisanie pracy o charakterze badawczym oraz uzasadnić znaczenie wybranego tematu. Wstęp powinien być krótki (1-2 strony).
- **Przegląd piśmiennictwa** – powinien zawierać teoretyczne tło podjętych badań i obserwacji w świetle najnowszych publikacji. Student powinien wykazać się tu wiedzą zdobytą w toku studiów, związaną z tematem pracy.
- **Cel pracy i pytania badawcze** – cel pracy powinien być sformułowany jasno i powinien precyzyjnie określać zamiary autora. Podobnie pytania badawcze, które należy stawiać w formie dopełnienia (np. „Gdzie...?”, „Czy...?” „Jaki jest...?”, „W jakim stopniu...?” itp.).
- **Materiał i metodyka badań** – w rozdziale tym należy wielowymiarowo scharakteryzować badaną grupę oraz podać kryteria włączenia i wykluczenia z badań. Potem trzeba dokładnie opisać metodę badań i zastosowane narzędzia badawcze. Następnie należy precyzyjnie opisać procedurę badań i zastosowane metody analizy statystycznej.
- **Wyniki badań** – w rozdziale tym należy przedstawić zebrane dane w sposób logiczny i usystematyzowany, zgodnie z kolejnością przedstawioną w rozdziale Materiał i metodyka badań. Nie należy dokonywać interpretacji wyników. Wyniki mogą być prezentowane w formie opisowej lub zebrane w tabelach albo przedstawione w formie graficznej (rycin). Graficzna prezentacja danych ilościowych, pozwala na lepszą ilustrację stwierdzonych zależności i wyraźnie wzbogaca treść pracy.
- **Dyskusja** – w rozdziale tym należy dokonać analizy badań własnych w świetle piśmiennictwa naukowego. Istotne jest wskazanie rekomendacji teoretycznych i praktycznych zaprezentowanej pracy. Dyskusja powinna być częścią pracy stanowiącą zwięzłe podjęcie tematu, równocześnie będąc jej najciekawszą częścią, wskazując na bardzo dobrą orientację autora w podjętym temacie.
- **Wnioski** – powinny mieć logiczny związek z założeniami przedstawionymi w celu pracy oraz postawionymi pytaniami badawczymi. Powinny być syntetyczne i przedstawione w punktach.
- **Piśmiennictwo** – zawiera spis i dane bibliograficzne wszystkich publikacji cytowanych w tekście pracy.
- **Wykaz tabel** (ewentualnie) – zawiera spis tabel w kolejności ich występowania w tekście pracy.
- **Wykaz rycin** (ewentualnie) – jest spisem rycin zgodnie z kolejnością ich występowania w pracy.
- **Aneks** (ewentualnie) – jest zbiorem materiałów (w formie załączników) o różnym charakterze, których umieszczenie w tekście głównym, byłoby nieuzasadnione merytorycznie albo utrudnione ze względu na ich objętość. Mogą to być np.: formularze ankiet, standardy postępowania, kserokopie aktów prawnych (z podaniem adresu, gdzie są

dostępne oryginały), fotografie z podaniem danych bibliograficznych źródła lub daty i danych o wykonawcy, zestawienia lub wykresy statystyczne do których autor odwołuje się w całej pracy, wydruki źródłowej bazy danych itp. Kolejne załączniki muszą być ponumerowane i oddzielnie zatytułowane. Musi być zachowana korespondencja między tekstem a załącznikami. W tekście przytaczamy w nawiasie odsyłacz do załącznika, np.: (Zał. 3).

B. PRACA KAZUISTYCZNA (STUDIUM PRZYPADKU)

Praca kazuistyczna to szczególny przypadek publikacji oryginalnej, w której przedstawione są wyniki zebrane dla jednego szczególnego przypadku (jednego badanego, niewielkiej grupy badanych np. rodzeństwa, jednej instytucji np. klubu sportowego). Tematyka publikacji kazuistycznej może być różnorodna.

1. Ramowy układ pracy kazuistycznej

Strona nienumerowana, jednostronna:

- STRONA TYTUŁOWA (wzór 1)
- SPIS TREŚCI (wzór 2b)

Strony numerowane, jednostronne:

- OŚWIADCZENIE AUTORA O SAMODZIELNYM NAPISANIU PRACY DYPLOMOWEJ (wzór 3)
- STRESZCZENIE PRACY I SŁOWA KLUCZOWE W JĘZYKU POLSKIM (wzór 4)
- STRESZCZENIE PRACY I SŁOWA KLUCZOWE W JĘZYKU ANGIELSKIM (wzór 5)
- INDEKS SKRÓTÓW UŻYTYCH W PRACY (wzór 6)

Strony numerowane, dwustronne:

WSTĘP

1. CEL PRACY

2. OPIS PRZYPADKU

2.1. Tytuł podrozdziału

2.2. Tytuł podrozdziału

Itđ.

3. DYKUSJA

4. WNIOSKI

5. PIŚMIENNICTWO

WYKAZ TABEL (ewentualnie)

WYKAZ RYCIN (ewentualnie)

ANEKS (ewentualnie)

2. Opis elementów składowych pracy kazuistycznej

- **Strona tytułowa** – zgodna ze wzorem nr 1.
- **Spis treści** – zgodny ze wzorem nr 2b.
- **Oświadczenie autora o samodzielnym napisaniu pracy dyplomowej** – zgodne ze wzorem nr 3.
- **Streszczenie i słowa kluczowe w języku polskim** – zgodne ze wzorem nr 4 – streszczenie w sposób zwięzły informuje o najważniejszych aspektach pracy. Powinno zawierać krótkie

wprowadzenie w tematykę, zwięźle przedstawienie celu pracy, krótki opis przypadku oraz wnioski. Zaleca się podanie 3-5 słów kluczowych związanych z treścią pracy, nie występujących w jej tytule.

- **Streszczenie i słowa kluczowe w języku angielskim** – zgodne ze wzorem nr 5 – jest to tłumaczenie tekstu streszczenia napisanego w języku polskim.
- **Indeks skrótów użytych w pracy** – zgodny ze wzorem nr 6 – jest to zestawienie użytych w pracy skrótów, wraz z wyjaśnieniem ich znaczenia.
- **Wstęp** – powinien wprowadzić w zagadnienia związane z tematem, wskazać motywy, źródła inspiracji i powody, dla których autor podjął się pisanie pracy o charakterze badawczym oraz uzasadnić znaczenie wybranego tematu. Wstęp powinien być krótki (1-2 strony).
- **Cel pracy** – powinien być sformułowany jasno i powinien precyzyjnie określać zamiary autora.
- **Opis przypadku** – w rozdziale tym należy dokonać szczegółowego, konkretnego, wieloaspektowego opisu przypadku.
- **Dyskusja** – w rozdziale tym należy dokonać analizy opisywanego przypadku w świetle piśmiennictwa naukowego. Istotne jest wskazanie rekomendacji teoretycznych i praktycznych zaprezentowanej pracy. Dyskusja powinna być częścią pracy stanowiącą zwieńczenie podjętego tematu, równocześnie będąc jej najciekawszą częścią, wskazując na bardzo dobrą orientację autora w podjętym temacie.
- **Wnioski** – powinny mieć logiczny związek z założeniami przedstawionymi w celu pracy. Powinny być syntetyczne i przedstawione w punktach.
- **Piśmiennictwo** – zawiera spis i dane bibliograficzne wszystkich publikacji cytowanych w tekście pracy.
- **Wykaz tabel** (ewentualnie) – zawiera spis tabel w kolejności ich występowania w tekście pracy.
- **Wykaz rycin** (ewentualnie) – jest spisem rycin zgodnie z kolejnością ich występowania w pracy.
- **Aneks** (ewentualnie) – jest zbiorem materiałów (w formie załączników) o różnym charakterze, których umieszczenie w tekście głównym, byłoby nieuzasadnione merytorycznie albo utrudnione ze względu na ich objętość. Mogą to być np.: formularze ankiet, standardy postępowania, kserokopie aktów prawnych (z podaniem adresu, gdzie są dostępne oryginały), fotografie z podaniem danych bibliograficznych źródła lub daty i danych o wykonawcy, zestawienia lub wykresy statystyczne do których autor odwołuje się w całej pracy, wydruki źródłowej bazy danych itp. Kolejne załączniki muszą być ponumerowane i oddzielnie zatytułowane. Musi być zachowana korespondencja między tekstem a załącznikami. W tekście przytaczamy w nawiasie odsyłacz do załącznika, np.: (Zał. 3).

C. PRACA POGLĄDOWA

Budowa pracy poglądowej nie jest ściśle określona. Podział na rozdziały i podrozdziały jest w dużym stopniu dowolny i zależy od sposobu ujęcia tematu. Kolejność i zawartość rozdziałów powinna jednak korespondować z tytułem pracy.

1. Ramowy układ pracy pogładowej

Strona nienumerowana, jednostronna:

- STRONA TYTUŁOWA (wzór 1)
- SPIS TREŚCI (wzór 2c)

Strony numerowane, jednostronne:

- OŚWIADCZENIE AUTORA O SAMODZIELNYM NAPISANIU PRACY DYPLOMOWEJ (wzór 3)
- STRESZCZENIE PRACY I SŁOWA KLUCZOWE W JĘZYKU POLSKIM (wzór 4)
- STRESZCZENIE PRACY I SŁOWA KLUCZOWE W JĘZYKU ANGIELSKIM (wzór 5)
- INDEKS SKRÓTÓW UŻYTYCH W PRACY (wzór 6)

Strony numerowane, dwustronne:

WSTĘP

1. CEL PRACY

2. TYTUŁ ROZDZIAŁU

2.1. Tytuł podrozdziału

2.2. Tytuł podrozdziału

itd.

3. TYTUŁ ROZDZIAŁU

3.1. Tytuł podrozdziału

3.2. Tytuł podrozdziału

itd.

4. TYTUŁ ROZDZIAŁU

4.1. Tytuł podrozdziału

4.2. Tytuł podrozdziału

5. PODSUMOWANIE

6. PIŚMIENNICTWO

2. Opis elementów składowych pracy pogładowej

- **Strona tytułowa** – zgodna ze wzorem nr 1.
- **Spis treści** – zgodny ze wzorem nr 2c.
- **Oświadczenie autora o samodzielnym napisaniu pracy dyplomowej** – zgodne ze wzorem nr 3.
- **Streszczenie i słowa kluczowe w języku polskim** – zgodne ze wzorem nr 4 – streszczenie w sposób zwięzły informuje o najważniejszych aspektach pracy. Powinno zawierać krótkie wprowadzenie w tematykę, zwięzłe przedstawienie celu pracy oraz wkładu autora. Zaleca się podanie 3-5 słów kluczowych związanych z treścią pracy, nie występujących w jej tytule.
- **Streszczenie i słowa kluczowe w języku angielskim** – zgodne ze wzorem nr 5 – jest to tłumaczenie tekstu streszczenia napisanego w języku polskim.
- **Indeks skrótów użytych w pracy** – zgodny ze wzorem nr 6 – jest to zestawienie użytych w pracy skrótów, wraz z wyjaśnieniem ich znaczenia.
- **Wstęp** – powinien wprowadzić w zagadnienia związane z tematem, wskazać motyw, źródła inspiracji i powody, dla których autor podjął się pisania pracy o charakterze

badawczym oraz uzasadnić znaczenie wybranego tematu. Wstęp powinien być krótki (1-2 strony).

- **Cel pracy** – powinien być sformułowany jasno i powinien precyzyjnie określać zamiary autora.
- **Rozdziały pracy** – zawierają tekst merytoryczny. Mogą być podzielone na podrozdziały.
- **Podsumowanie** – zawiera syntetyczny opis wykonanej przez autora pracy
- **Piśmiennictwo** – zawiera spis i dane bibliograficzne wszystkich publikacji cytowanych w tekście pracy.

III. REDAKCJA TEKSTU PRACY

A. ZASADY OGÓLNE

- edytor tekstu – Microsoft Word 2000 lub nowszy
- odstęp między wierszami – 1,5 punktu typograficznego
- rodzaj czcionki – Times New Roman
- wielkość czcionki – 12 pt (strona tytułowa oraz tytuły rozdziałów i podrozdziałów – czcionka pogrubiona 14 pt, w tytułach tabel i podpisach rycin czcionka 10 pt)
- marginesy: lewy 3,5 cm, prawy 2,5 cm, górny i dolny po 2,5 cm
- akapity – 1,25
- na końcu wersów nie należy stosować spójników oraz przyimków
- tekst wyjustowany (wyrównany do prawej i lewej strony)
- nie należy korzystać z automatycznego dzielenia wyrazów
- numeracja – umieszczona na dole strony i wyśrodkowana (numerację należy rozpocząć od strony ze Wstępem, ale liczyć od strony tytułowej)
- kolejne rozdziały powinny rozpoczynać się od nowej strony
- numeracja rozdziałów i podrozdziałów – hierarchiczna (patrz wzory 2a-c)

B. TABELE

- jednolite konstrukcyjnie w całej pracy
- numerowane kolejno, w sposób ciągły w całej pracy
- tytuły umieszcza się nad tabelą, mają być wyśrodkowane, zapisane czcionką 10 pt.
- źródło, zapisane na końcu podpisu tabeli w formie powołania się na piśmiennictwo (jeśli tabela jest wiernym odtworzeniem z publikacji – autor, rok, strona; jeśli tabela jest samodzielnie zbudowana na podstawie opracowania literatury, należy podać autora i rok wydania publikacji); w przypadku tabel sporządzonych w oparciu o badania własne nie trzeba podawać źródła
- odniesienie do tabeli w tekście pracy związane z jej analizą i interpretacją należy zapisywać w nawiasie np. (Tab. 7)
- przykłady tabel:

Tabela 1. Charakterystyka ilościowa badanej grupy (%)

Wiek (lata)	Kobiety		Mężczyźni		Średni wiek w grupach (lata)
	N	%	N	%	$\bar{x}$
20 – 29	165	54,8	136	45,2	22,6
30 – 39	122	51,0	117	49,0	34,9
40 – 49	116	45,9	139	44,1	44,8
50 – 59	114	48,3	122	51,7	54,4

Tabela 2. Charakterystyka opisowa badanych kobiet; średnia i (SD)

Cecha	Żony Parkinsoników (n=44)	Gospodynie domowe (n=41)	Studentki Uniwersytetu Trzeciego Wieku (n=43)
Wiek (lata)	66.5 (6.9)	65.6 (6.8)	68.0 (4.5)
Wysokość ciała (cm)	160.2 (4.6)	158.8 (5.6)	158.2 (5.0)
Masa ciała (kg)	67.6 (4.2)	72.0 (10.1)*	70.5 (9.6)
Względna masa ciała (kg/m ²)	26.3 (1.5)	28.6 (4.1)**	28.2 (3.8)*

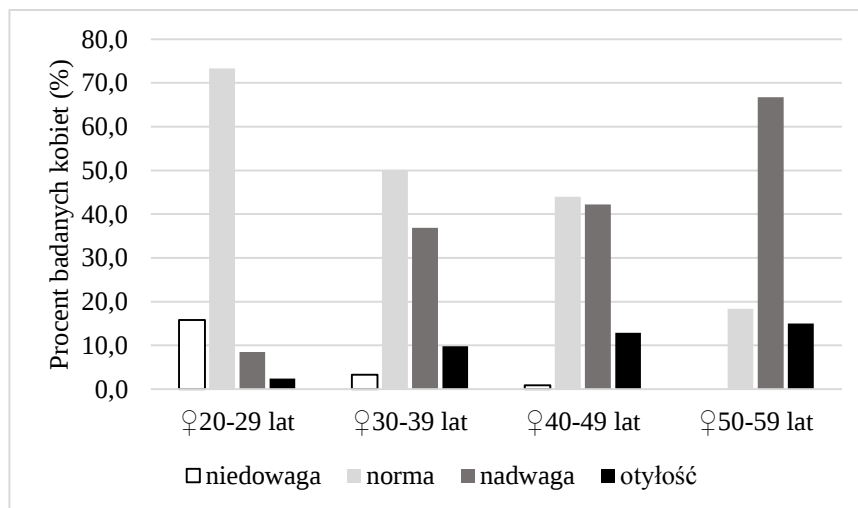
Istotne statystycznie różnice w odniesieniu do żon Parkinsoników: * p<0.05; ** p <0.01

Tabela 3. Przykłady typowych rodzajów aktywności fizycznej o intensywności niskiej, umiarkowanej i wysokiej (Ainsworth et al. 1993)

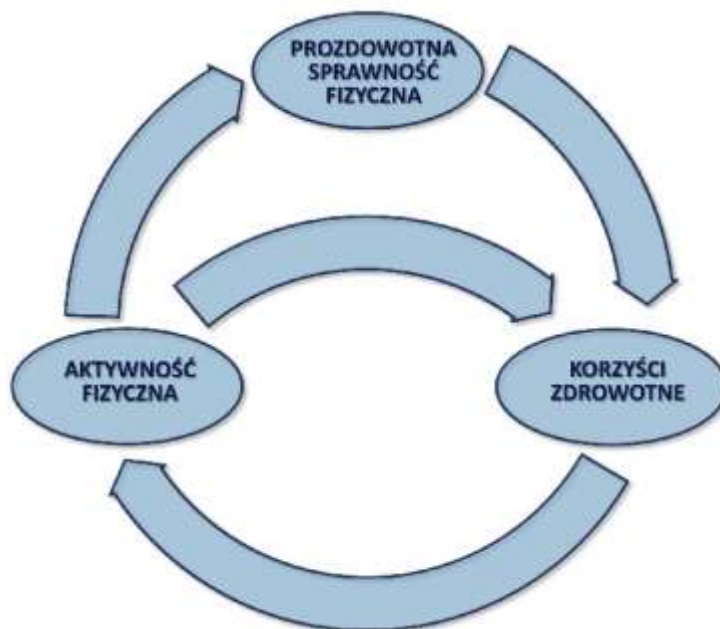
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA		
niskiej intensywności <3.0 MET lub 4 kcal/min	o umiarkowanej intensywności 3.0-6.0 MET lub 4-7 kcal/min	o wysokiej intensywności >6.0 MET lub >7 kcal/min
• wolny marsz, spacer (1.6-3.2 km/godz.)	• szybki, energiczny marsz (4.8-6.4 km/godz.)	• szybki, energiczny marsz • pod górę lub z obciążeniem
• jazda na rowerze stacjonarnym z obciążeniem powyżej 50 w	• rekreacyjna jazda na rowerze lub jazda na rowerze do pracy ≤16 km/godz.	• szybka jazda na rowerze • >16 km/godz.
• pływanie	• szybkie pływanie	• bardzo szybkie pływanie
• ćwiczenia gimnastyczne	• rekreacyjna gra w tenisa stołowego	• gra w tenisa stołowego
• wędkowanie w pozycji siedzącej	• wędkowanie w pozycji stojącej	• wędkowanie chodząc w strumieniu (wędkarstwo muchowe)
• sterowanie łodzią motorową	• wiosłowanie rekreacyjne (3.2-6.2 km/godz.)	• szybkie wiosłowanie • ≥6.4 km/godz.
• prace domowe, odkurzanie, koszenie trawy kosiarką, majsterkowanie	• prace domowe, naprawy, malowanie	• przesuwanie mebli, koszenie trawy

C. RYCINY

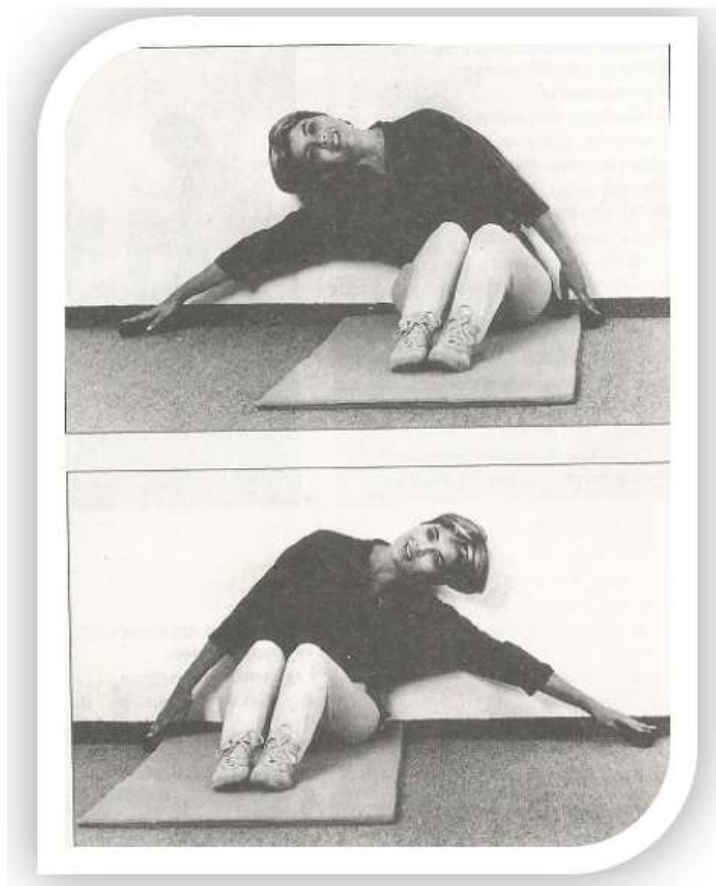
- wszystko co nie jest tabelą jest ryciną (wykres, rysunek, zdjęcie).
- nie należy stosować wielu wzorów rycin
- muszą być numerowane kolejno, w sposób ciągły w całej pracy
- tytuły umieszcza się pod rycinami, mają być wyśrodkowane, zapisane czcionką 10 pt
- odniesienie do ryciny w tekście pracy związane z jej analizą i interpretacją należy zapisywać w nawiasie np. (Ryc. 7)
- źródło – zapisane pod ryciną lub na końcu podpisu ryciny w formie powołania się na piśmiennictwo (jeśli rycina jest wiernym odtworzeniem z publikacji - autor, rok, strona; jeśli rycina jest samodzielnie przygotowana na podstawie opracowania piśmiennictwa, należy podać autora i rok wydania publikacji); w przypadku rycin sporządzonych w oparciu o badania własne – nie trzeba podawać źródła.
- przykłady rycin:



Rycina 1. Zróżnicowanie względnej masy ciała badanych kobiet w wieku 50-59 lat



Rycina 2. Powiązania aktywności fizycznej ze sprawnością i zdrowiem (Jopkiewicz, Wróblewski 2010, s. 34)



Rycina 3. Ilustracja wykonania ćwiczenia nr 5 (Simkin, Ayalon 1995, s.89)

D. POWOŁYWANIE SIĘ NA PIŚMIENNICTWO

W tekście pracy dyplomowej, podobnie jak w każdej pracy naukowej obowiązkiem jest podawanie źródeł informacji, z których autor skorzystał lub które zacytował. W miejscu, w którym autor posługuje się cudzym dorobkiem (myślą, wynikami, teorią) – jednoznacznie ma obowiązek zasygnalizować pracę źródłową zgodnie z poniższymi zasadami:

- w przypadku opracowania jednego autora, w tekście w powołaniach na piśmiennictwo należy podać nazwisko oraz rok wydania, np.: (Janowski 2017)
- jeśli powołuje się na kilka prac jednego autora opublikowanych w tym samym roku, należy je rozróżniać, uzupełniając rok wydania małymi literami: a, b, c, itd., np. (Bielicki 2015a)
w przypadku, gdy cytowana praca ma dwóch autorów, to w nawiasie podaje się oba nazwiska i rok np. (Woynarowska, Oblacińska 2015)
- w przypadku, gdy cytowana praca ma więcej niż dwóch autorów, to w nawiasie podaje się nazwisko pierwszego autora i „i wsp.” np.: (Socha i wsp. 2010), a w przypadku publikacji w języku angielskim „et al.” np. (Bradley et al. 2017). Ważne jest, aby w spisie piśmiennictwa były umieszczone nazwiska i inicjały imion wszystkich autorów, niezależnie od liczby autorów.
- w przypadku, gdy w tym samym miejscu cytowanych jest więcej pozycji, to kolejność cytowanych prac w nawiasie jest wg porządku alfabetycznego autorów np.: (Bielicki 2015a; Bradley et al. 2017; Socha i wsp. 2010; Woynarowska, Oblacińska 2015)
- dokumenty, ekspertyzy, akty prawne należy zapisywać kursywą np.: *„Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 16 kwietnia 2019 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie studiów (Dz. U. poz.787)*

- źródła internetowe należy umieścić w osobnym zestawieniu o nazwie Źródła internetowe. Nie mogą one przeważać nad klasycznym piśmiennictwem - nie powinno być ich więcej niż 10% całości piśmiennictwa.
- jeśli powołanie na piśmiennictwo umieszcza się na końcu zdania to kropkę stawia się za nawisem a nie przed nim, np.: „Zdolność różnicowania kinestetycznego należy do grupy zdolności koordynacyjnych (Raczek 2010).”
- można powoływać się na piśmiennictwo w środku zdania np.: „Zdaniem Osińskiego (2003) sprawność fizyczna powinna być ukierunkowana na zdrowie.” lub „Wg Raczka i wsp. (2010) nie ma to wpływu na poziom zdolności siłowych.”
- Odnośniki do piśmiennictwa mogą pojawić się także w tabelach i rycinach

Powyższe zasady muszą być stosowane konsekwentnie w całej pracy.

E. SPIS PIŚMIENNICTWA

Jest to uporządkowany alfabetycznie (wg nazwisk pierwszych autorów) i ponumerowany kolejno spis wykorzystanych źródeł i opracowań, do których autor pracy odwołuje się w tekście pracy. Liczba pozycji piśmiennictwa jest zależna od tematu i rodzaju pracy. W pracach poglądowych powinno być ich więcej. W każdym przypadku nie może być ich mniej niż 20. Najbardziej cenne źródła to artykuły naukowe (zwłaszcza z ostatnich pięciu lat), mniej monografie i podręczniki, a najmniej źródła internetowe (z wyjątkiem artykułów naukowych). Wartość pracy podnoszą źródła zagraniczne. Przy cytowaniu piśmiennictwa zagranicznego należy zachować słownictwo i skróty danego języka.

Pozycje piśmiennictwa obejmujące: monografie i podręczniki akademickie – nie powinny przekraczać 10% ogólnej liczby zestawionych w pracy dyplomowej pozycji. Podobnie źródła internetowe.

Spis piśmiennictwa musi zawierać wyłącznie wykaz cytowanych w tekście pozycji. Końcowe zestawienie zapisuje się w porządku alfabetycznym (z kropką po każdej pozycji), z podaniem liczby porządkowej, według następującego schematu:

Monografie i podręczniki

• należy podać kolejno: nazwiska autorów i pierwsze literę ich imion, rok wydania, tytuł pozycji zapisany kursywą, wydawnictwo oraz miejsce wydania, np.:

1. Janowski J. 2017. *Rozwój somatyczny i motoryczny dzieci ze środowiska wiejskiego wielkopolski na tle przemian środowiskowych na przełomie XX i XXI wieku. Stan, zmiany, prognozy*. Wydawnictwo AWF, Poznań.
2. Branca F., Nikogosian H., Lobstein T. (ed.). 2007. *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response*. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, Denmark.

Rozdział lub część pracy zbiorowej

• należy podać kolejno: nazwisko autora i pierwszą literę jego imienia, rok wydania, tytuł podrozdziału zapisany kursywą, wydawnictwo oraz miejsce wydania, np.:

3. Siwiński W. 2001. *Pedagogika czasu wolnego*. W: Kiełbasiewicz -Drozdowska I., Siwiński W. (red.) Teoria i metodyka rekreacji. Zagadnienia wybrane. Wydawnictwo AWF, Poznań.
4. Sullivan J.B., Gonzales M., Krieger G.R., Runge C.F. 1992. *Health-related hazards of agriculture*. In: Sullivan J.B., Krieger G.R. (ed.) *Hazardous Materials Toxicology. Clinical Principles of Environmental Health*, Baltimore.

Artykuł zamieszczony w czasopiśmie

• należy podać kolejno: nazwisko autora i pierwszą literę jego imienia, rok wydania, tytuł artykułu napisany kursywą, a następnie tytuł czasopisma, tom, zeszyt (w nawiasie) oraz strony, które dany artykuł obejmuje, np.:

5. Marlicz W. *Wysiłek fizyczny a mikroflora przewodu pokarmowego – znaczenie probiotyków w diecie sportowców*. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2014, 5(3): 129-140.
6. Friedler B., Crapser J., McCullough L. *One is the deadliest number: the detrimental effects of social isolation on cerebrovascular diseases and cognition*. Acta Neuropathologica 2015, 129(4): 493-509.

Źródła internetowe

Źródła internetowe należy umieścić w osobnym zestawieniu o nazwie Źródła internetowe.

• przypis do stron internetowych powinien zawierać: autora, tytuł, adres strony internetowej (URL), datę ostatniej wizyty na stronie). W dobrym tonie jest opisać stronę, a nie tylko zamieszczać sam adres. Word automatycznie podkreśla adresy URL i zmienia ich kolor na niebieski, ale w przypisie należy zastosować czarny kolor czcionki i bez podkreślenia.

7. Judycki S. Zagadka naturalizmu. <http://www.kul.pl/files/108/Zagadkanaturalizmu.pdf> (dostęp: 30.12.2019)
8. Oficjalna strona internetowa Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami w Polsce, organizacji pożytku publicznego. <http://www.toz.pl/index.php?menu=interwencje> (dostęp 30.12.2019).
9. Methicillin resistant Staphylococcus aureus. <http://www.cdc.gov/ncidod/hip/Aresist/mrsafag>. (access 31.12.2019)

III. WZORY WYBRANYCH STRON PRACY DYPLOMOWEJ

Wzór 1. Strona tytułowa

UNIwersYTET TECHNOLOGICZNO-HUMANISTYCZNY

im. Kazimierza Pułaskiego

w Radomiu

WYDZIAŁ FILOLOGICZNO-PEDAGOGICZNY

Kierunek: Wychowanie Fizyczne

Rodzaj studiów: Studia I stopnia

Forma studiów: Studia stacjonarne

Praca licencjacka

Imię i nazwisko autora

Nr albumu: 0000

Temat pracy

Promotor:

stopień naukowy Imię i Nazwisko

Praca przyjęta pod względem
merytorycznym i formalnym
w formie papierowej i elektronicznej

.....
/ data i podpis promotora/

Radom 2020

SPIS TREŚCI

Oświadczenie o samodzielności napisania pracy dyplomowej	3
Streszczenie pracy i słowa kluczowe w języku polskim	4
Streszczenie pracy i słowa kluczowe w języku angielskim	5
Wykaz skrótów zastosowanych w pracy	6
 WSTĘP	 7
1. PRZEGLĄD PIŚMIENNICTWA	9
1.1. Tytuł podrozdziału	9
1.2. Tytuł podrozdział	12
itd.	
2. CEL PRACY I PYTANIA BADAWCZE	15
2.1. Cel pracy	15
2.2. Pytania badawcze	15
3. MATERIAŁ I METODA BADAŃ	16
3.1. Charakterystyka badanej grupy	16
3.2. Metody i narzędzia badawcze	17
3.3. Procedura badań	18
3.4. Metody statystyczne	19
4. ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ	20
4.1. Tytuł podrozdziału	20
4.2. Tytuł podrozdziału	23
itd.	
5. DYSKUSJA	25
6. WNIOSKI	29
7. PIŚMIENNICTWO	30
Wykaz tabel (ewentualnie)	31
Wykaz rycin (ewentualnie)	31
Aneks (ewentualnie)	32

SPIS TREŚCI

Oświadczenie o samodzielności napisania pracy dyplomowej	3
Streszczenie pracy i słowa kluczowe w języku polskim	4
Streszczenie pracy i słowa kluczowe w języku angielskim	5
Wykaz skrótów zastosowanych w pracy	6
 WSTĘP	 7
1. PRZEGLĄD WIEDZY DOTYCZĄCEJ OMAWIANEGO PRZYPADKU	9
1.1. Tytuł podrozdziału	9
1.2. Tytuł podrozdział	15
itd.	
2. CEL PRACY	20
3. OPIS PRZYPADKU	21
3.1. Tytuł podrozdziału	21
3.2. Tytuł podrozdziału	24
itd.	
4. DYSKUSJA	25
5. WNIOSKI	29
6. PIŚMIENNICTWO	30
 Wykaz tabel (ewentualnie)	 31
Wykaz rycin (ewentualnie)	31
Aneks (ewentualnie)	32

Wzór 2c. Przykładowy spis treści pracy pogładowej
SPIS TREŚCI

Oświadczenie o samodzielności napisania pracy dyplomowej	3
Streszczenie pracy i słowa kluczowe w języku polskim	4
Streszczenie pracy i słowa kluczowe w języku angielskim	5
Wykaz skrótów zastosowanych w pracy	6
WSTĘP	7
1. CEL PRACY	9
2. TYTUŁ ROZDZIAŁU	10
2.1. Tytuł podrozdziału	10
2.2. Tytuł podrozdziału	15
itd.	
3. TYTUŁ ROZDZIAŁU	20
3.1. Tytuł podrozdziału	20
3.2. Tytuł podrozdziału	22
itd.	
4. TYTUŁ ROZDZIAŁU	24
4.1. Tytuł podrozdziału	24
4.2. Tytuł podrozdziału	26
5. PODSUMOWANIE	28
6. PIŚMIENNICTWO	30
Wykaz tabel (ewentualnie)	31
Wykaz rycin (ewentualnie)	31
Aneks (ewentualnie)	32

Wzór 3. Oświadczenie o samodzielności napisania pracy dyplomowej

Radom dnia: dd-mm-rr

Wydział Filologiczno-Pedagogiczny
Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny
im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu

Imię i Nazwisko

(imię i nazwisko studenta)

000000

(numer albumu)

Wychowanie fizyczne

(kierunek studiów)

I stopnia, stacjonarne

(rodzaj studiów, forma studiów)

OŚWIADCZENIE

Świadomy odpowiedzialności prawnej oświadczam, że przedkładana praca dyplomowa licencjacka pt. „.....”, została napisana przeze mnie samodzielnie.

Jednocześnie oświadczam, że wyżej wymieniona praca nie narusza praw autorskich w rozumieniu ustawy z dnia 04.02.1994 roku o prawach autorskich i prawach pokrewnych oraz dóbr osobistych chronionych prawem cywilnym (DZ.U. Nr 24, poz.83).

Praca nie zawiera żadnych danych i informacji, które uzyskałem w sposób niedozwolony. Ponadto oświadczam, że napisana przeze mnie praca nie była podstawą żadnej innej urzędowej procedury związanej z nadawaniem dyplomów w wyższej uczelni lub tytułów zawodowych.

.....
czytelny podpis studenta

STRESZCZENIE PRACY LICENCJACKIEJ

Imię i Nazwisko studenta: **nr albumu:** 000000

Tytuł pracy:

Opis biograficzny pracy:

Ilość stron: ..

Ilość tabel: ..

Ilość rycin: ..

Ilość pozycji piśmiennictwa: ..

Streszczenie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Słowa kluczowe:

BACHELOR'S SUMMARY

Student's Name and Surname: **Record book no:** 000000

Thesis title:

Bibliographical description:

Number of pages: ..

Number of tables: ..

Number of figures:

Number of bibliographic items: ..

Summary:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Key words:

INDEKS SKRÓTÓW ZASTOSOWANYCH W PRACY

SF – Sprawność fizyczna

AF – Aktywność fizyczna

BFP – Body Fat Percentage (procent tkanki tłuszczowej)

BIA – Bioelectrical Impedance Analysis (analiza impedancji bioelektrycznej)

BMI – Body Mass Index (wskaźnik względnej masy ciała)

BMR – Basal Metabolic Rate (podstawowa przemiana materii)

LBM – Lean Body Mass (beztłuszczowa masa ciała)

PAL – Physical Activity Level (poziom aktywności fizycznej)

TBW – Total Body Water (całkowita zawartość wody w organizmie)

TEE – Total Energy Expenditure (całkowity wydatek energetyczny)

WHO – World Health Organization (Światowa Organizacja Zdrowia)