

UNIwersytet Radomski
IM. KAZIMIERZA PUŁASKIEGO
WYDZIAŁ FILOLOGICZNO-PEDAGOGICZNY
KATEDRA KULTURY FIZYCZNEJ

**STANDARDY PRZYGOTOWANIA
PRAC LICENCJACKICH**

WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA STACJONARNE I STOPNIA

Opracował:
dr Stanisław Nowak

Radom 2026

SPIS TREŚCI

1 WYMAGANIA FORMALNE I PRAWNE	3
1.1 Procedura antyplagiatowa (JSA i APD)	3
2 CHARAKTERYSTYKA PREFEROWANYCH PRAC DYPLOMOWYCH.....	4
2.1 Prace dyplomowe teoretyczne.....	4
2.1.1 Praca pogładowa.....	4
2.1.2 Praca przeglądowa.....	4
2.2 Prace dyplomowe empiryczne	6
2.2.1 Praca badawcza	6
2.2.2 Praca kazuistyczna.....	6
3 REDAKCJA TEKSTU PRACY LICENCJACKIEJ	10
3.1 Zasady ogólne	10
3.2 Tabele i ryciny	11
3.2.1 Tabele	11
3.2.2 Ryciny	13
3.3 Jednostki miar i zapisy liczbowe	14
3.4 Spis piśmiennictwa	15
3.5 Powoływanie się na piśmiennictwo	16
3.6 Formatowanie końcowe i wydruk pracy	17
4 KRYTERIA OCENY PRAC PRZEZ PROMOTORA I RECENZENTA.....	18
5 KRYTERIA DYSKWALIFIKUJĄCE PRACĘ LICENCJACKĄ	20
6 WZORY WYBRANYCH STRON PRACY LICENCJACKIEJ	20
6.1 Wzór 1. Strona tytułowa	21
6.2 Wzór 2. Przykładowy spis treści dla pracy pogładowej i przeglądowej.....	22
6.3 Wzór 3. Przykładowy spis treści dla pracy badawczej i kazuistycznej	23
6.4 Wzór 4. Oświadczenie o samodzielności napisania pracy dyplomowej.....	24
6.5 Wzór 5. Streszczenie pracy i słowa kluczowe w języku polskim.....	25
6.6 Wzór 6. Streszczenie pracy i słowa kluczowe w języku angielskim	26
6.7 Wzór 7. Przykładowy wykaz skrótów zastosowanych w pracy	27

1 WYMAGANIA FORMALNE I PRAWNE

1.1 Procedura antyplagiatowa (JSA i APD)

- **Weryfikacja oryginalności:** Oryginalność pisemnych prac dyplomowych jest obowiązkowo sprawdzana w Jednolitym Systemie Antyplagiatowym (JSA) za pośrednictwem ogólnouczelnianego systemu APD (Archiwum Prac Dyplomowych) przed dopuszczeniem ich do obrony. Za wprowadzenie prac do JSA odpowiadają promotorzy.

- **Raport podobieństwa:** Wynikiem analizy jest wygenerowany raport podobieństwa wskazujący ewentualne zapożyczenia i manipulacje oraz podający ich źródła. Na podstawie analizy raportu promotor podejmuje decyzję o dopuszczeniu lub niedopuszczeniu pracy do obrony.

- **Progi alarmowe:** Praca zostaje dopuszczona do obrony, jeżeli wskaźniki podobieństwa JSA nie przekraczają progów alarmowych określonych w ogólnouczelnianych procedurach (standardowy próg referencyjny dla fraz wynosi 30%). Praca może zostać dopuszczona przy wyniku wyższym, o ile promotor w opinii merytorycznej uzna, że przekroczenie tej wartości było w pełni uzasadnione (np. obecnością oficjalnych nazw, cytatów prawnych lub powszechnie stosowanych procedur badawczych).

- **Konsekwencje plagiatu:** W przypadku podejrzenia popełnienia plagiatu przez studenta, Rektor na wniosek Dziekana Wydziału niezwłocznie zleca przeprowadzenie postępowania wyjaśniającego. Zgodnie z Ustawą z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2024 r. poz. 1571), w przypadku wszczęcia postępowania dyscyplinarnego wobec studenta, któremu zarzuca się popełnienie plagiatu, nie stosuje się przepisów o przedawnieniu czynu. Jeżeli praca stanowi plagiat, nie zostaje dopuszczona do obrony, co skutkuje skreśleniem z listy studentów oraz zawiadomieniem organów ścigania.

- **Złożenie dokumentacji:** Student zobowiązany jest złożyć kompletną dokumentację dyplomową za pośrednictwem systemu APD oraz w Biurze Obsługi Studenta w terminie ustalonym przez Dziekana. Składa się egzemplarze wydrukowanej pracy w wymaganej oprawie wraz z podpisanym przez promotora raportem podobieństwa z JSA oraz kompletem oświadczeń wygenerowanych z systemu APD.

2 CHARAKTERYSTYKA PREFEROWANYCH PRAC DYPLOMOWYCH

2.1 Prace dyplomowe teoretyczne

2.1.1 Praca pogładowa

Opiera się na wszechstronnym opisie, analizie i syntezie aktualnego stanu wiedzy na wybrany temat na podstawie dostępnej literatury naukowej. Zadaniem studenta jest zestawienie różnych teorii, poglądów oraz ewolucji danego zjawiska, a także wyciągnięcie własnych wniosków i wskazanie luk w dotychczasowym stanie wiedzy.

Budowa pracy pogładowej nie jest ściśle określona. Podział na rozdziały i podrozdziały jest w dużym stopniu dowolny i zależy od sposobu ujęcia tematu. Układ rozdziałów merytorycznych ma charakter zindywidualizowany, lecz musi zachować logiczną spójność i bezpośrednio korespondować z celem i tematem pracy. Rekomenduje się zachowanie struktury od ogólnych podstaw teoretycznych, przez aspekty ontogenetyczne (grupy wiekowe), aż po aplikację praktyczną i bezpieczeństwo w sporcie lub wychowaniu fizycznym.

2.1.2 Praca przeglądowa

To systematyczny przegląd piśmiennictwa. Rygorystyczna metodologicznie praca, w której autor dokonuje krytycznej analizy i syntezy wyników wcześniejszych badań empirycznych. Student musi ściśle określić procedurę wyszukiwania materiału: wskazać bazy danych (np. PubMed, Scopus, Web of Science, SportDiscus), słowa kluczowe oraz kryteria włączenia i wyłączenia danych artykułów z analizy. Praca ma na celu obiektywną ocenę efektywności opisywanych metod treningowych lub dydaktycznych w oparciu o naukę opartą na dowodach (Evidence-Based Practice).

OPIS ELEMENTÓW SKŁADOWYCH PRAC TEORETYCZNYCH (POGLĄDOWEJ I PRZEGLĄDOWEJ):

- **Strona tytułowa:** Zgodna ze wzorem nr 1.
- **Spis treści:** Zgodny ze wzorem nr 2. Musi odzwierciedlać hierarchiczną strukturę pracy (rozdziały i podrozdziały) wraz z przypisanymi numerami stron.
- **Oświadczenie autora:** Oświadczenie o samodzielnym napisaniu pracy dyplomowej zgodne ze wzorem nr 4.

- **Streszczenie i słowa kluczowe w języku polskim:** Zgodne ze wzorem nr 5. Streszczenie w sposób zwięzły informuje o najważniejszych aspektach pracy. Powinno zawierać krótkie wprowadzenie w tematykę (w tym cel pracy), zwięzłe przedstawienie wkładu autora oraz syntetyczne wnioski. Objętość: 1000–1500 znaków ze spacjami (ok. 150–250 słów). Musi w całości zmieścić się na jednej stronie szablonu.

- **Słowa kluczowe:** Należy podać 3–5 terminów jedno- lub wielowyrazowych, które najlepiej oddają tematykę pracy (np. wychowanie fizyczne, sprawność motoryczna, moc eksplozywna, cykl rozciągnięcie-skurcz, profilaktyka urazów). Słowa kluczowe nie mogą występować w tytule pracy ani być jego dosłownym powtórzeniem.

- **Streszczenie i słowa kluczowe w języku angielskim (Bachelor's Summary):** Zgodne ze wzorem nr 6. Stanowi dokładne, poprawne pod względem terminologii naukowej tłumaczenie tekstu streszczenia oraz słów kluczowych z języka polskiego.

- **Wykaz skrótów zastosowanych w pracy:** Zgodny ze wzorem nr 7. Alfabetyczne zestawienie wszystkich specyficznych skrótów użytych w tekście wraz z jednoznacznym wyjaśnieniem ich znaczenia. Każdy skrót musi być dodatkowo rozwinięty przy pierwszym pojawieniu się w tekście głównym.

- **Wstęp i Cel pracy:** Zgodny z układem spisu treści. Powinien wprowadzić w zagadnienia związane z tematem, wskazać motywy, źródła inspiracji i powody podjęcia tematyki w kontekście kultury fizycznej oraz uzasadnić znaczenie wybranego tematu dla teorii sportu, fizjoterapii lub dydaktyki wychowania fizycznego. Wstęp powinien być zwięzły (1–2 strony). Cel pracy musi być sformułowany w sposób jasny, precyzyjny i jednoznaczny, precyzując zamiary autora.

- **Rozdziały pracy (tekst merytoryczny):** Podzielone na logiczne podrozdziały. Treść musi bazować na recenzowanej literaturze naukowej. Należy bezwzględnie stosować oficjalną terminologię naukową, unikając języka potocznego.

- **Podsumowanie:** Zawiera syntetyczny opis wykonanej przez autora pracy, krytyczną ocenę zebranego materiału, wnioski końcowe oraz wskazanie ewentualnych luk w dotychczasowym stanie wiedzy naukowej.

- **Rekomendacje praktyczne (Wdrożeniowe):** Stanowią kluczowy element podsumowujący pracę o charakterze aplikacyjnym. Student ma obowiązek przekształcić wnioski teoretyczne w konkretne, autorskie wytyczne dla praktyków (nauczycieli WF, instruktorów i trenerów). Rekomendacje muszą być sformułowane w postaci krótkich

punktów i zawierać wskazówki dotyczące metodyki, bezpieczeństwa, dostosowania populacyjnego oraz przeciwwskazań.

- **Piśmiennictwo:** Alfabetyczny spis i pełne dane bibliograficzne wszystkich publikacji cytowanych w pracy. Minimum 40% pozycji powinny stanowić źródła z ostatnich 10 lat. Zabrania się cytowania stron komercyjnych i blogów.
- **Wykaz tabel i rycin:** Zestawienie występujących w tekście materiałów graficznych wraz z podaniem ich numeru, tytułu oraz dokładnego źródła.
- **Aneks** (ewentualnie): Materiały uzupełniające, które nie zostały włączone do tekstu głównego.

2.2 Prace dyplomowe empiryczne

2.2.1 Praca badawcza

Klasyczne badanie naukowe, w którym student samodzielnie zbiera, analizuje i interpretuje dane ilościowe lub jakościowe uzyskane od wybranej, reprezentatywnej grupy osób podejmujących aktywność fizyczną. Wykorzystuje w tym celu konkretne, obiektywne narzędzia badawcze (np. testy sprawnościowe, pomiary antropometryczne, kwestionariusze ankietowe, aparaturę laboratoryjną) w celu weryfikacji postawionych pytań i hipotez badawczych. W wychowaniu fizycznym i naukach o kulturze fizycznej praca ta wymaga zastosowania odpowiedniego aparatu statystycznego do oceny istotności różnic lub korelacji między zmiennymi.

2.2.2 Praca kazuistyczna

Studium przypadku (case study). Szczegółowa, wieloaspektowa i dogłębna analiza pojedynczego podmiotu (np. jednego wyczynowego zawodnika, trenera, osoby z konkretnym dyskomfortem/schorzeniem narządu ruchu) lub specyficznej, bardzo wąskiej grupy (np. unikalnej drużyny mistrzowskiej lub klubu sportowego). Praca opisuje nietypowy lub nowatorski proces (np. indywidualny program przygotowania motorycznego, powrót do sportu po specyficznej kontuzji) i musi być bezwzględnie poparta obiektywnymi wskaźnikami pomiarowymi przed i po zastosowanej interwencji. Od autora wymaga się precyzyjnego monitorowania zmian osobniczych oraz wysokiej integracji wiedzy z obszaru nauk o kulturze fizycznej.

OPIS ELEMENTÓW SKŁADOWYCH PRAC EMPIRYCZNYCH (BADAWCZEJ I KAZUISTYCZNEJ):

- **Spis treści:** Zgodny ze wzorem nr 3. Musi dokładnie odzwierciedlać sformalizowaną strukturę metodologiczną pracy empirycznej wraz z przypisanymi numerami stron.

- **Oświadczenie o samodzielności napisania pracy dyplomowej:** Zgodne ze wzorem nr 4.

- **Streszczenie pracy i słowa kluczowe w języku polskim:** Zgodne ze wzorem nr 5. Streszczenie pracy empirycznej musi mieć charakter strukturalny. Powinno zawierać: cel badania, zwięzły opis materiału i metod (grupa/przypadek, narzędzia pomiarowe), najważniejsze wyniki (w tym kluczowe dane liczbowe) oraz jednoznaczny wniosek końcowy. Objętość: 1000–1500 znaków ze spacjami. Słowa kluczowe: Należy podać 3–5 terminów jedno- lub wielowyrazowych związanych z metodologią lub przedmiotem badań (np. analiza kinematyczna, stabilografia, skład ciała, studium przypadku, symetria obciążeń). Słowa kluczowe nie mogą występować w tytule pracy ani być jego dosłownym powtórzeniem.

- **Bachelor's Summary:** Zgodne ze wzorem nr 6. Stanowi dokładne, poprawne pod względem międzynarodowej terminologii naukowej tłumaczenie tekstu streszczenia oraz słów kluczowych (Keywords) na język angielski.

- **Wykaz skrótów zastosowanych w pracy:** Zgodny ze wzorem nr 7. Alfabetyczne zestawienie wszystkich specyficznych skrótów i wskaźników użytych w badaniach wraz z ich jasnym wyjaśnieniem. Każdy skrót musi być dodatkowo rozwinięty przy pierwszym pojawieniu się w tekście głównym.

- **Wstęp:** Krótkie wprowadzenie (1–2 strony) w analizowane zagadnienie. Przedstawia tło teoretyczne problemu oraz uzasadnia potrzebę przeprowadzenia danego badania lub interwencji w kontekście wychowania fizycznego oraz nauk o kulturze fizycznej i sporcie.

- **Uwarunkowania teoretyczne w świetle piśmiennictwa:** Rozdział teoretyczny stanowiący bezpośrednią podbudowę pod własny projekt badawczy.

- **Podrozdział o charakterze ogólnym:** Szerokie omówienie zjawiska w oparciu o literaturę (np. anatomia, fizjologia i biomechanika danego ruchu).

- **Podrozdział o charakterze szczegółowym:** Zawężenie teorii do przedmiotu badań (w pracy badawczej: opis metod w danej populacji; w pracy kazuistycznej: specyfika konkretnej dyscypliny sportu, pozycji na boisku lub unikalnego urazu).

- **Cel pracy i pytania badawcze:** Sformułowane w sposób precyzyjny i jednoznaczny.

- **Cel pracy:** Określa główny zamiar badawczy (w pracy badawczej: np. ocena wpływu treningu na grupę; w pracy kazuistycznej: np. ocena dynamiki zmian u konkretnego zawodnika pod wpływem autorskiej interwencji).

- **Pytania badawcze:** Sformułowane w punktach, konkretne pytania, na które odpowiedź przyniosą wyłącznie wyniki badań własnych.

- **Materiał i metoda badań:** Kluczowy rozdział metodologiczny, pozwalający na replikację badania.

- **Charakterystyka materiału badawczego:** W pracy badawczej: dokładny opis grupy (liczebność, płeć, wiek, somatotyp, staż treningowy wyrażone przez średnie i odchylenia standardowe). W pracy kazuistycznej: szczegółowy profil osobniczy badanego podmiotu (wiek, dyscyplina, pozycja na boisku, historia medyczna, stan wyjściowy przed interwencją).

- **Metody, techniki i narzędzia badawcze:** Dokładny opis zastosowanej aparatury pomiarowej (np. platformy dynamometryczne, fotokomórki, systemy GPS), testów sprawnościowych lub standaryzowanych kwestionariuszy.

- **Procedura badań:** Chronologiczny opis organizacji i przebiegu pomiarów (krok po kroku) lub szczegółowy harmonogram i treść zastosowanej interwencji treningowej lub terapeutycznej.

- **Metody statystyczne:** Opis metod matematycznego opracowania danych. W pracy badawczej: wskazanie testów grupowych (np. test t-Studenta, ANOVA). W pracy kazuistycznej: opis analizy procentowej zmian osobniczych, wskaźników przyrostu lub statystyk opisowych dla prób powtarzanych u jednego podmiotu.

- **Wyniki badań własnych i ich analiza:** Prezentacja wyłącznie faktów uzyskanych w toku pomiarów. W tym rozdziale zabrania się interpretowania wyników i cytowania literatury.

- **Poziom i struktura ocenianych parametrów:** Przedstawienie surowych lub zagregowanych wartości za pomocą czytelnych tabel i rycin.

- **Analiza statystyczna zależności różnic między badanymi zmiennymi:** Prezentacja wyników testów statystycznych wykazujących istotność różnic (dla grup) lub dokładna analiza dynamiki zmian przed i po interwencji (dla studium przypadku).

- **Wnioski:** Krótkie, kategoryczne, sformułowane w punktach stwierdzenia wynikające bezpośrednio z rozdziału z wynikami. Muszą stanowić precyzyjną, jednoznaczną odpowiedź na pytania badawcze postawione w rozdziale drugim.

- **Dyskusja:** Najważniejsza, naukowa część pracy. Polega na krytycznej konfrontacji wyników własnych z doniesieniami innych autorów krajowych i zagranicznych. Student ma obowiązek podjąć próbę wyjaśnienia uzyskanych mechanizmów w oparciu o wiedzę naukową oraz wskazać ograniczenia i mocne strony swojego projektu badawczego.

- **Rekomendacje praktyczne:** Transformacja wniosków naukowych na konkretne wytyczne aplikacyjne. Student w punktach instruuje, jak uzyskane przez niego wyniki mogą zostać wykorzystane przez nauczycieli WF oraz instruktorów i trenerów w codziennej pracy z podopiecznymi.

- **Piśmiennictwo:** Alfabetyczny spis i pełne dane bibliograficzne wszystkich publikacji cytowanych w pracy (zgodnie z wymaganym stylem). Minimum 40% pozycji powinny stanowić recenzowane artykuły naukowe z baz indeksowanych z ostatnich 10 lat. Zabrania się cytowania blogów i stron komercyjnych.

- **Wykaz tabel:** Zestawienie tabel umieszczonych w tekście wraz z podaniem ich numeru i pełnego tytułu.

- **Wykaz rycin:** Zestawienie wszystkich materiałów graficznych wraz z podaniem ich numeru i pełnego tytułu.

- **Aneks** (ewentualnie): Materiały uzupełniające, które nie zostały włączone do tekstu głównego, np. zgoda Komisji Bioetycznej, zgoda rodziców na badania dzieci, surowa baza danych lub autorski kwestionariusz ankiety.

3 REDAKCJA TEKSTU PRACY LICENCJACKIEJ

3.1 Zasady ogólne

- **Edytor tekstu:** Zgodny ze standardem DOCX/ODT.
- **Odstęp między wierszami (interlinia):** 1,5 linii w tekście głównym.
- **Rodzaj czcionki:** Times New Roman.
- **Wielkość czcionki i nagłówki:** Tekst główny – 12 pkt. Tytuły rozdziałów (Nagłówek 1) – pogrubiona 14 pkt, interlinia pojedyncza (1,0), odstęp przed: 12 pkt, odstęp po: 12 pkt. Każdy rozdział główny rozpoczyna się od nowej strony. Nie stawia się kropek na końcu tytułów. Tytuły podrozdziałów (Nagłówek 2) – pogrubiona 12 pkt lub 14 pkt, interlinia pojedyncza (1,0), odstęp przed: 12 pkt, odstęp po: 6 pkt. Tytuły tabel i podpisy rycin – czcionka 10 pkt, interlinia pojedyncza (1,0).
- **Marginesy:** Lewy 3,5 cm (w tym 1,0 cm na oprawę), prawy 2,5 cm, górny i dolny po 2,5 cm.
- **Akapit:** Wcięcie pierwszego wiersza wynosi dokładnie 0,75 cm. Akapity należy definiować w oknie formatowania akapitu (wcięcia specjalne – Pierwszy wiersz: 0,75 cm), a nie przy pomocy spacji czy tabulatora. Wcięcia akapitowego można nie stosować w pierwszym akapicie bezpośrednio pod tytułem rozdziału lub pod podtytułem.
- **Spacja:** Odstępy między wyrazami powinny zawsze wynosić 1 spację. Nie stawia się spacji przed znakami: kropka, przecinek, dwukropek, średnik, nawias zamykający, cudzysłów zamykający, odsyłacz do przypisu, znak procentu. Nie stawia się spacji po znakach: nawias otwierający, cudzysłów otwierający. Nie stawia się spacji między inicjałami imion (np. A.Z. Kwiatkowski).
- **Cudzysłów („ ”):** Należy stosować wyłącznie polski cudzysłów drukarski „tekst” (dolny otwierający, górny zamykający). Niedopuszczalne jest stosowanie cudzysłówów prostych. W przypadku cytatu wewnątrz cytatu należy zastosować cudzysłów ostrokątny francuski: „Cytat zewnętrzny «cytat wewnętrzny» ciąg dalszy”. Znak kropki kończącej zdanie umieszcza się bezpośrednio po cudzysłowie zamykającym.
- **Dywiz (-):** Znak krótki, zapisywany bez spacji po obu stronach. Używany w nazwiskach dwuczłonowych (np. dr hab. Ewa Zając-Baryła), pojęciach dwuczłonowych (np. profil biologiczno-chemiczny, relacja nauczyciel-uczeń), nazwach anatomicznych i technicznych (np. staw biodrowo-udowy), łączeniu cyfr z literami (np. 11-latkowie, test 30-metrowy) oraz odmienianiu skrótów (np. AWF-u, MKOl-u).

- **Półpauza (–):** Kreska średniej długości. Stosowana jako myślnik oddzielający wtrącenia (zawsze ze spacjami, np. Ruch – jako główny czynnik stymulujący rozwój – powinien...) oraz w przedziałach liczbowych i czasowych oznaczających relację „od... do...” (zawsze bez spacji, np. lata 2024–2026, strony 15–20, grupa wiekowa 10–12 lat). Stosowana jest także w wyliczeniach pionowych.

- **Pauza (—):** Myślnik długi. W nowoczesnej polskiej typografii naukowej i wydawniczej zaleca się zastępowanie jej półpauzą. Stosowanie pełnej pauzy w pracach dyplomowych uważa się obecnie za anachronizm, ponieważ długa kreska tworzy zbyt duże „dziury” wizualne w tekście.

- **Interpunkcja w wypunktowaniach pionowych:** Wielkość liter na początku punktów oraz znaki interpunkcyjne na ich końcu zależą od stopnia rozbudowania tekstu. Wariant 1 (Krótkie frazy): jeśli punkty są krótkie i nie stanowią samodzielnych zdań, każdy punkt rozpoczyna się małą literą, kończy średnikiem lub przecinkiem, a ostatni – kropką. Wariant 2 (Rozbudowane zdania): jeśli punkty wyliczenia są pełnymi, złożonymi zdaniami, każdy z nich rozpoczyna się wielką literą i każdy kończy się kropką.

- **Zalecany wzorzec hierarchii wypunktowań:** Należy zachować rygorystyczną hierarchię znaków i wcięć. Stopień I (Nadrzędny): małe litery z nawiasem prawostronnym: a), b), c) pisane małą literą, z zachowaniem wcięcia 0,75 cm od lewego marginesu. Stopień II (Podporządkowany): półpauza (–) z jedną spacją przed tekstem i dodatkowym wcięciem 0,5 cm w prawo (łącznie 1,25 cm od marginesu). Stopień III (Najniższy): mała czarna kropka z kolejnym wcięciem 0,5 cm w prawo (łącznie 1,75 cm od marginesu).

3.2 Tabele i ryciny

3.2.1 Tabele

- Tabele należy projektować z uwzględnieniem formatu publikacji (A4), konsekwentnie stosując jeden wzór.
- Wszystkie tabele muszą być ponumerowane kolejno w sposób ciągły w całej pracy.
- Tytuły tabel umieszcza się nad tabelą (wyśrodkowane, 10 pkt). Po tytule tabeli nie stawia się kropki.
- Przypisy do tabeli umieszcza się bezpośrednio pod tabelą.

- Pod każdą tabelą należy podać źródło (w przypadku badań własnych dopisek: opracowanie własne lub brak wpisu). Odwołania w tekście należy zapisać w nawiasach, np. (Tab. 1).
- Tekst w tabeli powinien być redagowany w maksymalnie zwięzły sposób.
- Zestawienie danych w tabeli winno być logiczne i zwięzłe.
- Obramowanie tabeli winno się mieścić w obrysie tekstu. Stosuje się minimalistyczny styl: linie poziome oddzielające nagłówki i zamykające tabelę, brak linii pionowych.
- W tabeli nie zostawia się pustych rubryk. Obowiązują następujące znaki umowne: pauza (–) – zjawisko nie występuje, zero (0) – zjawisko istnieje, jednakże w ilościach mniejszych od liczb, które mogą być wyrażone uwidocznionymi w tabeli znakami cyfrowymi.
- Przykład tabel:

Tabela 1. Charakterystyka somatyczna badanych studentów

Grupa badana	Wiek (lata)	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	BMI (kg/m ²)
Kobiety (n = 20)	19,4 ± 0,5	168,2 ± 4,3	61,5 ± 5,2	21,7 ± 1,4
Mężczyźni (n = 25)	19,6 ± 0,6	181,4 ± 5,8	79,3 ± 7,1	24,1 ± 1,8

Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 2. Średnie wartości wskaźników BMI, WHR i WHtR badanych kobiet w odniesieniu do wieku oraz ocena różnic za pomocą analizy wariancji ANOVA

Wskaźnik	20–29 lat (n = 16)	30–39 lat (n = 13)	40–49 lat (n = 12)	50–59 lat (n = 12)	20–59 lat (n = 53)	df ₁	df ₂	F	p
BMI (kg/m ²)	21,60	24,76	26,08	27,77	24,73	3	49	79,91	< 0,001
WHR (–)	0,75	0,82	0,86	0,88	0,81	3	49	102,65	< 0,001
WHtR (–)	0,45	0,52	0,55	0,58	0,53	3	49	101,10	< 0,001

Objaśnienia: df₁, df₂ – stopnie swobody (degrees of freedom); F – wartość funkcji testowej ANOVA; p – poziom istotności statystycznej.

Źródło: Opracowanie własne.

3.2.2 Ryciny

- Ryciną w pracach naukowych, dyplomowych i publikacjach jest każdy element graficzny, który nie jest Tabelą. Podpisem „Rycina” oznaczamy: Wykresy (słupkowe, kołowe, liniowe); Schematy i diagramy blokowe; Zdjęcia (zarówno fotografie pacjentów, jak i np. zrzuty ekranu programów); Mapy i plany; Rysunki oraz ilustracje.

- Zaleca się sporządzanie rycin (wykresów, rysunków, schematów, diagramów blokowych) w odcieniach szarości lub jako czarno-białe za pomocą programów Microsoft Office. Nie należy projektować ich jako kolorowych i trójwymiarowych.

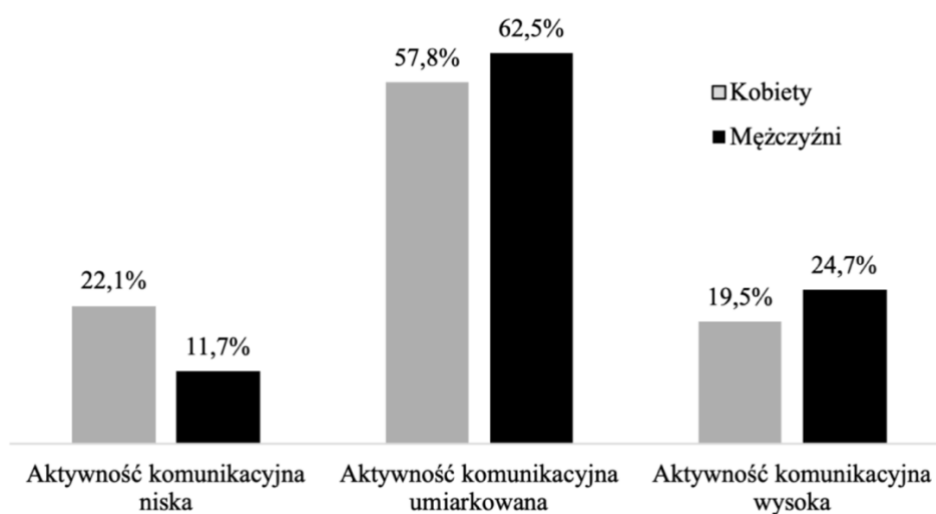
- Tytuły rycin umieszcza się pod ryciną (wyśrodkowanie, 10 pkt), bez kropki na końcu. Źródło ryciny umieszcza się na samym końcu jej opisów.

- Wszystkie ryciny (wykresy, rysunki, zdjęcia) muszą być ponumerowane kolejno w sposób ciągły w całej pracy.

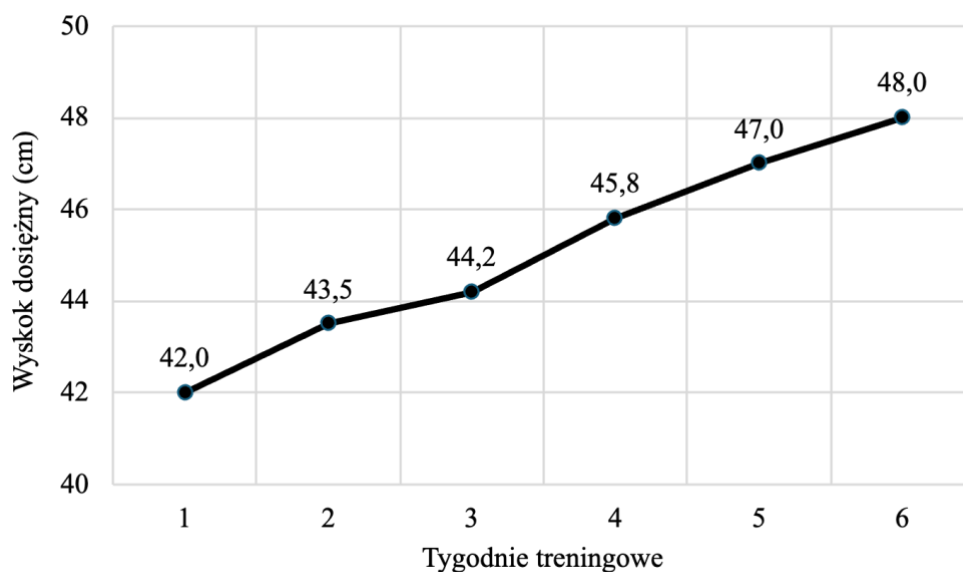
- Oznaczanie istotności statystycznej: Na wykresach i w tabelach różnice istotne statystycznie należy oznaczać w sposób czytelny, za pomocą gwiazdek (np. $* p < 0,05$, $** p < 0,01$). Informacja o tym, które grupy lub parametry wykazują istotne różnice i przy jakim poziomie p , musi być bezwzględnie dodana w opisie pod obiektem.

- Odsyłacze w tekście: Każda tabela i rycina zamieszczona w pracy muszą posiadać swój odsyłacz w tekście głównym, poprzedzający jej wyświetlenie (np. ...co prezentują dane zawarte w Tabeli 2. lub ...jak wykazano na rycinie (Ryc. 2).). Niedopuszczalne jest wklejanie obiektów graficznych bez powiązania ich z narracją pracy.

- Przykład rycin:



Rycina 1. Poziom aktywności fizycznej komunikacyjnej badanych kobiet i mężczyzn w wieku 20-59 lat (Nowak 2025, s.8)



Rycina 2. Zmiany wysokości wyskoku dosiężnego u badanych studentów w zależności czasu od trwania treningu plyometrycznego (Źródło: Opracowanie własne)

3.3 Jednostki miar i zapisy liczbowe

Wszystkie parametry fizyczne, fizjologiczne, antropometryczne oraz motoryczne opisywane w pracy dyplomowej muszą być podawane **zgodnie z Międzynarodowym Układem Jednostek Miar (SI)** lub w powszechnie akceptowanych, oficjalnych standardach nauk o kulturze fizycznej.

- **Parametry antropometryczne i skład ciała:** Wysokość ciała należy podawać w centymetrach (cm), masę ciała w kilogramach (kg), a komponenty składu ciała (np. tkankę tłuszczową, masę mięśniową) w procentach (%) lub kilogramach (kg).

- **Wskaźniki fizjologiczne i wydolnościowe:** Częstotliwość skurczów serca (HR) należy wyrażać w uderzeniach na minutę (ud./min). Pułap tlenowy (VO_{2max}) należy podawać w wartościach względnych (ml/kg/min) lub bezwzględnych (l/min). Stężenie mleczanu we krwi (LA) należy podawać w milimolach na litr (mmol/l). Ciśnienie tętnicze krwi należy wyrażać w milimetrach słupa rtęci (mmHg).

- **Wskaźniki biomechaniczne i motoryczne:** Siłę należy wyrażać w niutonach (N), moc w watach (W), a moment siły w niutonometrach (Nm). Prędkość należy podawać w metrach na sekundę (m/s) lub kilometrach na godzinę (km/h). Przełożenie siły na masę ciała (siłę relatywną) należy podawać w niutonach na kilogram (N/kg) lub jako wielokrotność masy ciała ($x \cdot MC$).

- **Wskaźniki obciążeń treningowych:** Objętość treningu siłowego należy podawać w kilogramach (tonaż) lub liczbie serii i powtórzeń. Objętość treningu plyometrycznego należy podawać jako liczba kontaktów stopy lub dłoni z podłożem. Intensywność należy wyrażać w procentach ciężaru maksymalnego (% 1RM), stopniach skali odczuwanego wysiłku (np. RPE / sRPE w skali 1–10 lub 6–20) bądź w strefach tętna (% HRmax).

- **Formatowanie zapisów liczbowych i jednostek:** Między wartością liczbową a skrótem jednostki miary należy zawsze postawić spację (np. 185 cm, 75 kg, 220 W, $p < 0,05$). Wyjątkiem jest znak procentu, który pisze się łącznie z liczbą (np. 15%). W polskojęzycznej wersji pracy separatorem dziesiętnym jest przecinek (np. 12,5 kg), natomiast w angielskojęzycznym streszczeniu (Bachelor's Summary) separatorem jest kropka (np. 12.5 kg).

- **Zapisy statystyczne i matematyczne:** Wartości średnich i odchyłeń standardowych należy zapisywać w formacie: $\bar{X} \pm SD$ lub $M \pm SD$. Poziom istotności statystycznej należy oznaczać małą, pochyloną literą p (kursywą, np. $p < 0,05$). Liczebność grupy oznaczamy jako N lub n . Wszystkie symbole statystyczne (np. df , F , p , t , r) muszą być pisane kursywą. Wartości należy zaokrąślać konsekwentnie do dwóch miejsc po przecinku (wyjątkiem jest poziom p , który podaje się do trzech miejsc po przecinku).

3.4 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 teoretycznych powinno być ich nie mniej niż 30, a w empirycznych 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 litery 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*. Wydawnictwo AWF, Poznań.

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.: 2. Siwiński W. 2001. *Pedagogika czasu wolnego*. W: Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.) *Teoria i metodyka rekreacji. Zagadnienia wybrane*. Wydawnictwo AWF, Poznań.

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.: 3. Marlicz W. *Wysiłek fizyczny a mikroflora przewodu pokarmowego – znaczenie probiotyków w diecie sportowców*. *Forum Zaburzeń Metabolicznych* 2014, 5(3): 129-140.

Źródła internetowe: Źródła internetowe należy umieścić w osobnym zestawieniu o nazwie Źródła internetowe pod Piśmiennictwem w odstępnie 1 interlinii. Przypis do stron internetowych powinien zawierać: autora, tytuł, adres strony internetowej (URL), datę ostatniej wizyty na stronie). W przypisie należy zastosować czarny kolor czcionki i bez podkreślenia np.: 4. Judycki S. Zagadka naturalizmu. kul.pl (dostęp 01.10.2026).

3.5 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 powoływania się na jednego autora**, w tekście należy podać (na końcu zdania po spacji, ale przed kropką) 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 (oddzielona średnikiem i spacją) 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 umieści się na końcu zdania to kropkę stawia się za nawiasem 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 tytułach tabel i rycin.**
- **Powyższe zasady muszą być stosowane konsekwentnie w całej pracy.**

3.6 Formatowanie końcowe i wydruk pracy

- **Justowanie i skład:** Tekst pracy musi być wyjustowany (wyrównany do obu marginesów). W wytycznych obligatoryjnie nakazuje się wyłączenie automatycznego dzielenia wyrazów. Na końcu wersów nie należy pozostawiać pojedynczych spójników

oraz przyimków (w celu przeniesienia ich do kolejnego wiersza należy stosować tzw. twardą spację).

- **Numeracja stron:** Wszystkie strony pracy muszą być numerowane cyframi arabskimi. Numerację umieszcza się w stopce na dole strony, w pozycji wyśrodkowanej. Numeracja biegnie od strony tytułowej (jako strona 1), lecz fizyczne numery stron pojawiają się w wydruku dopiero od drugiej strony zawierającej Spis treści. Każdy nowy rozdział główny należy rozpoczynać od nowej strony. Nie należy stawiać kropek na końcu tytułów rozdziałów i podrozdziałów.

- **Wydruk pracy:** Obowiązuje mieszany system wydruku dokumentu. Druk jednostronny stosuje się od strony tytułowej do strony poprzedzającej Wstęp. Druk dwustronny stosuje się obligatoryjnie dla wszystkich pozostałych stron, począwszy od strony ze Wstępem.

4 KRYTERIA OCENY PRAC DYPLOMOWYCH PRZEZ PROMOTORA I RECENZENTA

Ocena końcowa pracy dyplomowej wystawiana jest na podstawie arkusza oceny, w którym weryfikacji podlegają cztery główne obszary merytoryczne i techniczne:

- **Ocena merytoryczna i dobór tematyki (waga: 40%):** Ocena aktualności i celowości tematu, jasności sformułowania celu oraz głębi analizy (integracja aspektów fizjologicznych, biomechanicznych i metodycznych). Weryfikacji podlega również wartość aplikacyjna Rekomendacji praktycznych.

- **Metodologia i realizacja badań (waga: 30%):** Dla prac empirycznych ocenia się dobór grupy/podmiotu, trafność narzędzi pomiarowych, rzetelność opisu procedur oraz poprawność analizy statystycznej. Dla prac teoretycznych ocenia się stopień krytycyzmu oraz transparentność procedury wyszukiwania literatury. Ocenie podlega także jakość rozdziałów Wyniki i Dyskusja.

- **Dobór literatury i bazy bibliograficznej (waga: 15%):** Weryfikacja wiarygodności źródeł (premiowane są recenzowane artykuły z baz indeksowanych, PubMed, Scopus itp.). Sprawdza się zachowanie wymogu minimum 40% pozycji z ostatnich 10 lat oraz poprawność struktury spisu alfabetycznego i cytowań.

- **Poprawność edytorska, językowa i techniczna (waga: 15%):** Ocena stosowania oficjalnego języka naukowego oraz bezwzględnego przestrzegania terminologii specjalistycznej. Weryfikacji podlega poprawność stosowania jednostek miar (SI), zapisów wskaźników statystycznych, zarządzania skrótami oraz formatowania tabel i rycin.

5 KRYTERIA DYSKWALIFIKUJĄCE PRACĘ

Praca zostaje oceniona na ocenę niedostateczną (2,0) bez możliwości dopuszczenia do obrony w przypadku:

- **Plagiatu:** Przekroczenia dopuszczalnych współczynników podobieństwa Jednolitego Systemu Antyplagiatowego (JSA) lub stwierdzenia niesamodzielności pisanie tekstu.
- **Błędów etycznych:** Przeprowadzenia badań empirycznych na ludziach bez wymaganych zgód (np. opiekunów prawnych w przypadku dzieci na lekcjach WF) lub fałszowania wyników liczbowych.
- **Krytycznych błędów merytorycznych:** Zastosowania metod rażąco naruszających bezpieczeństwo uczestników badań lub promowania praktyk sprzecznych z nauką opartą na dowodach (EBM).

6 WZORY WYBRANYCH STRON PRACY DYPLOMOWEJ

6.1 Wzór 1. Strona tytułowa
(Zaznaczenia czerwonym kolorem czcionki przeredagować lub usunąć)

UNIwersytet RADOMSKI

im. Kazimierza Pułaskiego

w Radomiu

WYDZIAŁ FILOLOGICZNO-PEDAGOGICZNY

Kierunek: Wychowanie Fizyczne

Studia I stopnia (licencjackie)

Profil/Forma studiów: **stacjonarne / niestacjonarne**

PRACA LICENCJACKA

Imię Nazwisko

Nr albumu: 000000

TEMAT PRACY W JĘZYKU POLSKIM

Promotor:

tytuł/stopień naukowy Imię Nazwisko

Katedra Kultury Fizycznej

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

.....

/ data i podpis promotora/

Radom 2026

6.2 Wzór 2. Przykładowy spis treści dla pracy pogładowej i przeglądowej
(Zaznaczenia czerwonym kolorem czcionki przeredagować lub usunąć)

SPIS TREŚCI

OŚWIADCZENIE O SAMODZIELNOŚCI NAPISANIA PRACY DYPLOMOWEJ ...	3
STRESZCZENIE PRACY I SŁOWA KLUCZOWE W JĘZYKU POLSKIM	4
BACHELOR'S SUMMARY	5
WYKAZ SKRÓTÓW ZASTOSOWANYCH W PRACY	6
WSTĘP I CEL PRACY	7
1 TYTUŁ PIERWSZEGO ROZDZIAŁU MERYTORYCZNEGO	10
1.1 Tytuł podrozdziału	10
1.2 Tytuł podrozdziału	15
itd.	
2 TYTUŁ DRUGIEGO ROZDZIAŁU MERYTORYCZNEGO	20
2.1 Tytuł podrozdziału	20
2.2 Tytuł podrozdziału	22
itd.	
3 TYTUŁ TRZECIEGO ROZDZIAŁU MERYTORYCZNO-DYSKUSYJNEGO	24
3.1 Tytuł podrozdziału	24
3.2 Tytuł podrozdziału	26
4 PODSUMOWANIE	28
5 REKOMENDACJE PRAKTYCZNE	28
6 PIŚMIENNICTWO	30
WYKAZ TABEL I RYCIN (jeśli występują w tekście)	31
ANEKS (ewentualnie)	33

6.3. Wzór 3. Przykładowy spis treści dla pracy badawczej i kazuistycznej
(Zaznaczenia czerwonym kolorem czcionki przeredagować lub usunąć)

SPIS TREŚCI

OŚWIADCZENIE O SAMODZIELNOŚCI NAPISANIA PRACY DYPLOMOWEJ ...	3
STRESZCZENIE PRACY I SŁOWA KLUCZOWE W JĘZYKU POLSKIM	4
BACHELOR'S SUMMARY	5
WYKAZ SKRÓTÓW ZASTOSOWANYCH W PRACY	6
WSTĘP	7
1 UWARUNKOWANIA TEORETYCZNE W ŚWIECIE PIŚMIENNICTWA	9
1.1 Tytuł podrozdziału o charakterze ogólnym	9
1.2 Tytuł podrozdziału o charakterze szczegółowym	12
itp.	
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 materiału badawczego	16
3.2 Metody, techniki i narzędzia badawcze	17
3.3 Procedura badań	18
3.4 Metody statystyczne	19
4 WYNIKI BADAŃ WŁASNYCH I ICH ANALIZA	20
4.1 Poziom i struktura ocenianych parametrów	20
4.2 Analiza statystyczna zależności różnic między badanymi zmiennymi	23
itp.	
5 WNIOSKI	25
6 Dyskusja	29
7 REKOMENDACJE PRAKTYCZNE	28
8 PIŚMIENNICTWO	30
Wykaz tabel	31
Wykaz rycin	32
ANEKS (ewentualnie)	33

6.4 Wzór 4. Oświadczenie o samodzielności napisania pracy dyplomowej
(Zaznaczenia czerwonym kolorem czcionki przeredagować lub usunąć)

Radom dnia: dd.mm.rrrr

Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego
Wydział Filologiczno-Pedagogiczny
Katedra Kultury Fizycznej

Imię Nazwisko
(Imię i Nazwisko studenta)

000000
(Numer albumu)

Wychowanie fizyczne
(Kierunek studiów)

I stopnia, stacjonarne
(Rodzaj studiów, forma studiów)

OŚWIADCZENIE O SAMODZIELNOŚCI NAPISANIA PRACY DYPLOMOWEJ

Świadomy/a 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 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2025 r. poz. 24, z późn. zm.) oraz dóbr osobistych chronionych prawem cywilnym.

Praca nie zawiera żadnych danych i informacji, które uzyskałem/am 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

6.5 Wzór 5. Streszczenie pracy i słowa kluczowe w języku polskim
(Zaznaczenia czerwonym kolorem czcionki przeredagować lub usunąć)

STRESZCZENIE PRACY LICENCJACKIEJ

Imię i Nazwisko studenta: **Imię Nazwisko**

Nr albumu: **000000**

Tytuł pracy: **Tytuł pracy**

Opis biograficzny pracy:

Liczba stron: **00**

Liczba tabel: **00**

Liczba rycin: **00**

Liczba pozycji piśmiennictwa: **00**

Streszczenie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Słowa kluczowe:

6.6 Wzór 6. Streszczenie pracy i słowa kluczowe w języku angielskim
(Zaznaczenia czerwonym kolorem czcionki przeredagować lub usunąć)

BACHELOR'S SUMMARY

Student's name: Name Surname

Student ID no.: 000000

Thesis title: Thesis title

Bibliographic data:

Number of pages: 00

Number of tables: 00

Number of figures: 00

Number of bibliographic items: 00

Summary:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Keywords:

6.7 Wzór 7. Przykładowy wykaz skrótów zastosowanych w pracy
(Zaznaczenia czerwonym kolorem czcionki przeredagować lub usunąć)

WYKAZ SKRÓTÓW ZASTOSOWANYCH W PRACY

- AF – aktywność fizyczna
- BFP – *Body Fat Percentage* (procent tkanki tłuszczowej)
- BIA – *Bioelectrical Impedance Analysis* (analiza impedancji bioelektrycznej)
- BMI – *Body Mass Index* (wskaźnik masy ciała)
- BMR – *Basal Metabolic Rate* (podstawowa przemiana materii)
- LBM – *Lean Body Mass* (beztłuszczowa masa ciała)
- PAL – *Physical Activity Level* (poziom aktywności fizycznej)
- SF – sprawność fizyczna
- TBW – *Total Body Water* (całkowita zawartość wody w organizmie)
- TEE – *Total Energy Expenditure* (całkowity wydatek energetyczny)
- WHO – *World Health Organization* (Światowa Organizacja Zdrowia)