

Imię i Nazwisko

Nr albumu: **wpisać**

Studia: stacjonarne

TYTUŁ PRACY

**TYTUŁ PRACY POWINIEN POSIADAĆ CECHY
ISTOTNOŚCI I AKTUALNOŚCI ORAZ ODPOWIADAĆ
TREŚCIOM ZAWARTYM W PRACY**

Promotor:

dr Jan Kowalski

Białystok 2016

First Name Last Name

Album No: wpisać

Study: full-time

TITLE OF PAPER

Promoter:

Ph.D. Jan Kowalski

Białystok 2016

Streszczenie

Proszę w kilku zdaniach streścić pracę zaczynając: Celem pracy było opisać krótko: cel, główne tezy badań oraz wynikające z nich wnioski – ze szczególnym uwzględnieniem wkładu własnego.

Słowa kluczowe:

Wpisać słowa kluczowe dotyczące treści zawartej w pracy dyplomowej (dziedzina wiedzy, dyscyplina wiedzy, dla kogo,) np. Wychowanie fizyczne, metodyka wychowania, gry i zabawy, młodzież szkolna, młodzież niedostosowana.

Wersja elektroniczna

Tu wkleić płytkę CD z plikiem pracy w formacie PDF
(Na płytce podpis promotora)

Kopertę płytki należy opisać:
autor pracy,
tytuł pracy,
promotor,

The diagram shows a rectangular envelope with a triangular flap at the top. The text is centered within the envelope. The top flap contains the text 'Wersja elektroniczna'. The main body of the envelope contains two paragraphs of text. The first paragraph instructs to insert a CD with a PDF file of the work, signed by the supervisor. The second paragraph lists the information that should be written on the CD cover: author, title, and supervisor.

Oświadczenie kierującego pracą

Oświadczam, że niniejsza praca została przygotowana pod moim kierunkiem. Stwierdzam, że spełnia ona warunki do przedstawienia jej w postępowaniu uzyskania kwalifikacji zawodowych.

Data:.....

.....
Podpis kierującego pracą

Oświadczenie autora pracy

Świadom odpowiedzialności prawnej oświadczam, że niniejsza praca dyplomowa:

- została napisana przeze mnie samodzielnie,
- nie zawiera treści uzyskanych w sposób niezgodny z obowiązującymi przepisami prawa,
- nie była wcześniej przedmiotem procedur związanych z uzyskaniem tytułu zawodowego w wyższej uczelni,
- jest identyczna z załączoną wersją elektroniczną.

Jednocześnie wyrażam zgodę na:

- publikację pracy i streszczenia w celach - naukowo - dydaktycznych,
- udostępnienie opracowania w bibliotece Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

Data:.....

.....
Podpis autora pracy

SPIS TREŚCI

Umieszcza się w nim wszystkie części składowe pracy dyplomowej (w kolejności występowania w pracy) z wyraźnym podziałem na rozdziały i podrozdziały, z dokładnym podaniem stron, od których się zaczynają

Poniżej zaprezentowano przykładowy spis treści, który został wygenerowany automatycznie dzięki wykorzystaniu formatowania:

- Nazwa Rozdziału - STYL: Nagłówek 1
- Nazwa Podrozdziału- STYL: Nagłówek 2
- Nazwa Pod-podrozdziału - STYL: Nagłówek 3

W narzędziach MS Office, aby wygenerować spis treści należy wybrać:

- WSTAW -> indeks i spisy - spis treści (wersja Word 97-2003)
- ODWOŁANIA -> Spis treści (wersja Word od 2007)

WSTĘP	5
PROBLEMATYKA TEMATU PRACY W ŚWIETLE LITERATURY	9
CEL PRACY I ZAGADNIENIA BADAWCZE	10
CEL PRACY	10
PYTANIA I HIPOTEZY	10
MATERIAŁ I METODY BADAŃ	11
CHARAKTERYSTYKA PODMIOTU ZAINTERESOWANIA	11
METODY WYKORZYSTANE W REALIZACJI CELU PRACY	11
WYNIKI BADAŃ	12
PODSUMOWANIE I WNIOSKI.....	13
PIŚMIENNICTWO	14
ZAŁĄCZNIKI.....	16
SPIS TABEL	17
SPIS RYCIN	17
SZABLON KWESTIONARIUSZA	18

Ta strona jest pusta, lub przeznaczona na dalszą część spisu treści

WSTĘP

W tym miejscu student powinien wykazać się wszechstronną wiedzą dotyczącą badanego problemu oraz znajomością aktualnej literatury przedmiotu z uwzględnieniem źródeł zagranicznych.

O wartości tego rozdziału stanowi trafne posługiwanie się odwołaniami do innych autorów i materiałów źródłowych na drodze powoływania się na piśmiennictwo, zawarte w osobnym rozdziale pod koniec niniejszego opracowania.

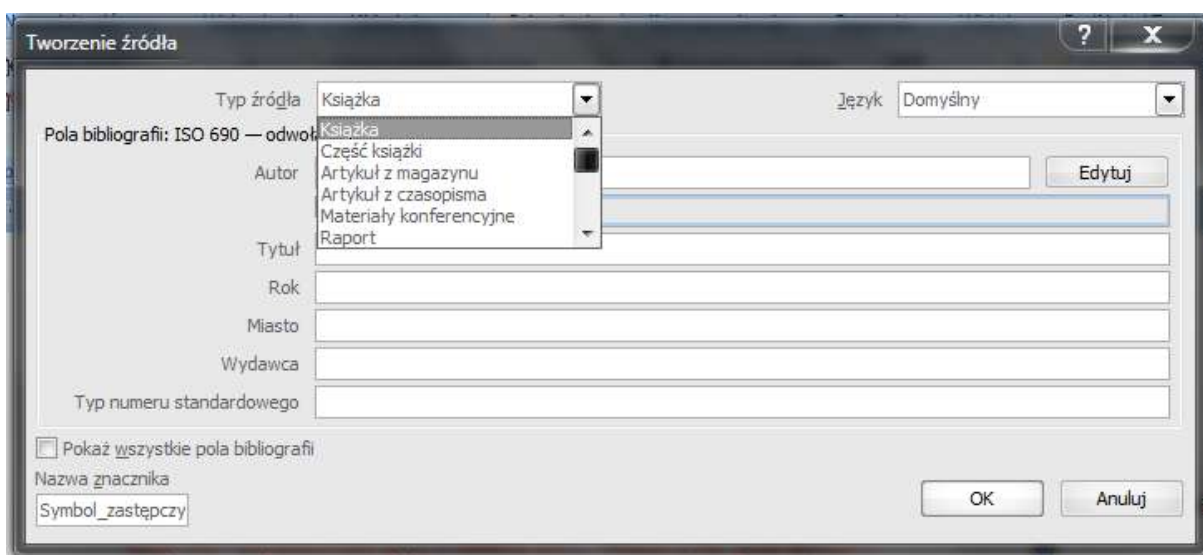
Jeśli w pracy nie wyodrębniono oddzielnego rozdziału metodycznego, to należy we wstępie podać uzasadnienie wyboru tematu oraz cel i metodykę badań.

W programie MS Word istnieje możliwość zarządzania źródłami, przykładowo w wersji 2007 znajdziesz taką opcję w ODWOŁANIA -> Wstaw cytata - patrz Rycina 1.



Rycina 1. Przykład narzędzi MS Word 2007 w zakładce ODWOŁANIA

Źródło: opracowanie własne na przykładzie MS Word 2007



Rycina 2. Przykład narzędzia MS Word 2007 dodawania nowego źródła cytowań

Źródło: opracowanie własne na przykładzie MS Word 2007

Zalecanym standardem zapisu piśmiennictwa w niniejszej pracy dyplomowej jest format ISO 690 - odwołanie numeryczne. Oznacza to, że powołując się w treści na daną publikację, czy autora, lub inne źródło, należy podać na końcu akapitu za kropką numer w nawiasach pozycji bibliograficznej umieszczonej w rozdziale Piśmiennictwo. Przykładowo, gdy korzystamy z opracowania autorów: Jastrzębski Z. i Swarc A. pt. „*Struktura organizacyjna i jej wpływ na efektywność szkolenia piłkarskiego na przykładzie Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku*” wydanego przez Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, w 2003 roku, to umieszczamy owe opracowanie w rozdziale Piśmiennictwo. (2)

Przykładowo, jeżeli owe opracowanie będzie zapisane pod numerem 2 w bibliografii, to podczas, gdy do niego się odwołujemy w treści pracy, to umieszczamy na końcu danego akapitu za kropką zapis (2), tak jak to uczyniono w poprzednim akapicie.

Aby automatycznie wykreować wykaz publikacji wykorzystanych w opracowaniu dyplomowym, należy uprzednio skorzystać z narzędzia MS Word - >Odwołania -> Wstaw cytaty -> Dodaj nowe źródło (patrz Rycina 1 i 2). Umożliwi to późniejsze usystematyzowanie odwołań do publikacji oraz pozwoli odpowiednio wygenerować rozdział nazwany Piśmiennictwo. Poniżej zaprezentowano przyjętą formę zapisu publikacji w bibliografii.

1. **Jastrzębski Z., Swarc A.** *Struktura organizacyjna i jej wpływ na efektywność szkolenia piłkarskiego na przykładzie Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku*. Gdańsk : Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, 2003.
2. **Einstein, Albert.** *Teoria względności*. Łódź : WSS, 1926.

Wygenerowany powyższy wykaz publikacji uzyskano korzystając z narzędzia MS Word - >Odwołania -> Bibliografia-> Wstaw bibliografię

Poniżej zaprezentowano wytyczne do technicznej strony realizacji pracy dyplomowej:

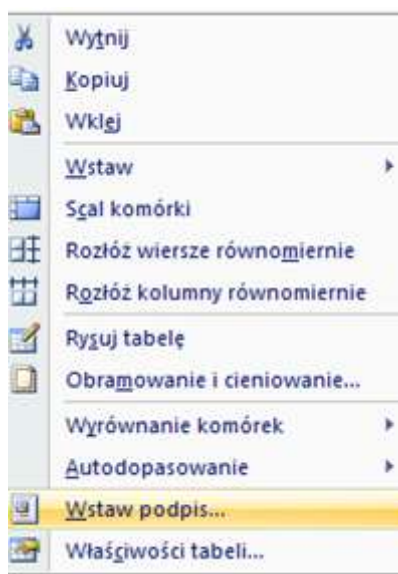
- praca powinna być napisana przy użyciu edytora Microsoft Windows Word;
- lewy margines 3cm, prawy 2cm, marginesy górny 3cm i dolny 2 cm,
- rodzaj czcionki – Times New Roman, wielkość czcionki – 12,
- wymagany odstęp między wierszami wynosi 1,5,
- tabele: w tekście należy umieścić odniesienie do zamieszczonej tabeli, następnie analizę i interpretację informacji wynikających z danych zawartych w tabeli, tabele w całej pracy powinny być opisywane w jednolity, ogólnie przyjęty sposób - patrz tabela 1,
- źródła pod tabelami i rysunkami – czcionka „10”, kursywa.

Tabela 1. Przykładowa tabela

OPIS: każdą tabelę należy opatrzyć:	UWAGA
numerem (np. Tabela 1.) z kropką za numerem tabeli; zapis po lewej stronie nad tabelą); według kolejności w całej pracy.	wykorzystaj autopodpisywanie obiektów klikając lewym przyciskiem myszy na obiekcie do podpisania i wybierz wstaw podpis - patrz Rycina 1.
tytułem – umieszczonym nad tabelą, zapisany czcionką jak pozostały tekst; bez kropki na końcu, lub z kropką na końcu w przypadku podania źródła w formie odwołania się do numeru pozycji w bibliografii np. (3)	tekst wyrównany do lewego marginesu, rozmiar czcionki 12 Times New Roman
źródłem – zapisanym pod tabelą w przypadku, gdy tabela została skonstruowana samodzielnie przez autora w postaci: opracowanie własne na podstawie	czcionka „10”, kursywa

Źródło: opracowanie własne, czcionka Times New Roman rozmiar 10 kursywa

- w pracy należy umieścić ryciny; nie ma potrzeby różnicowania części graficznej na wykresy, rysunki, fotografie, schematy, mapy itp.,



Rycina 3. Widok submenu, z możliwością wyboru wstawienia podpisu

Źródło: opracowanie własne na podstawie MS Word 2007

- w tekście należy umieścić odniesienie do zamieszczonej ryciny, następnie analizę i interpretację treści ryciny,
- ryciny w całej pracy powinny być opisywane w jednolity, ogólnie przyjęty sposób,
- każdą rycinę należy opatrzyć: numerem (np. Rycina 2.), umieszczonym pod obiektem graficznym; według kolejności w całej pracy, tytułem ryciny zaczynając z dużej litery – umieszczonym za kropką numeru ryciny, wyśrodkowanym, z kropką na końcu w przypadku podania źródła w formie odwołania się do numeru pozycji w bibliografii np. (3),
- źródłem – zapisanym kursywą pod tytułem rysunku w przypadku, gdy rysunek został skonstruowany samodzielnie przez autora, w postaci: opracowanie własne na podstawie ... - patrz Rycina 1 i 2

PROBLEMATYKA TEMATU PRACY W ŚWIETLE LITERATURY

W tym rozdziale należy skoncentrować się na materiałach źródłowych różnych autorów wybierając takie, które dotyczą ściśle podjętej tematyki pracy dyplomowej. Należy pamiętać, aby wszystkie przywołania autorów w tekście znalazły swoje odzwierciedlenie w rozdziale piśmiennictwo

Poniższy tekst jest przykładowy.

Skuteczna rywalizacja we współczesnej grze w piłkę nożną stawia przed zawodnikami zwiększone wymagania, szczególnie pod względem motorycznym. Od piłkarzy oczekuje się znaczącego wysiłku fizycznego względem tempa prowadzonej gry i częstotliwości rozgrywania spotkań. Jednym z głównych wyznaczników efektywnego współzawodniczenia w piłce nożnej jest właściwe przygotowanie motoryczne piłkarzy (Reilly, 2007; Williams A., Williams A. M., Horn, 2003). Z wielu różnych czynników, który wpływa na końcowy wynik meczu najistotniejsza jest zdolność do wykonywania bardzo szybkich form lokomocji (Dargiewicz, 2005; Reilly, Bangsbo, Franks, 2000). Do ich składowych zalicza się: przyspieszenie (Cometti, Maffioletti, Pousson, Chatard, Maffulli, 2001; Reilly, 2005), bieg z maksymalną prędkością (Buchheit, Mendez-Villanueva, Simpson, Bourdon, 2010; Little, Williams, 2005), powtarzane sprinty (Aziz, Mukherjee, Chia, Teh, 2008; Dargiewicz, Jastrzębski, 2012; Rampinini, Bishop, Marcora, Ferrari Bravo, Sassi, Impellizzeri, 2007).

CEL PRACY I ZAGADNIENIA BADAWCZE

Założenia metodyczne badań – należy w nich uwzględnić cele, szczegółowe pytania (problemy) badawcze, hipotezy oraz, zakres badań, źródła informacji oraz zastosowane w pracy metody i techniki badawcze; część metodyczna przy rozwiniętej treści może stanowić osobny rozdział lub może być zamieszczona we wstępie pracy, albo stanowić podrozdział części empirycznej.

CEL PRACY

Należy sformułować główny cel pracy, jak też cel poznawczy i cel aplikacyjny.

PYTANIA I HIPOTEZY

Należy zadać sobie pytania badawcze w taki sposób, aby utworzyły one hierarchiczny, logiczny plan przyczynowo-skutkowy, prowadzący do poprawnego rozwiązania podjętego problemu, zawartego w tytule - temacie pracy dyplomowej. Pytania muszą być powiązane z określonymi wcześniej celami.

Jeżeli zamierzasz ilościowo porównywać przyszłe wyniki badań, to należałoby postawić jednoznacznie brzmiące hipotezy badawcze zakładające prawdziwość najbezpieczniejszej tezy.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

CHARAKTERYSTYKA PODMIOTU ZAINTERESOWANIA

Należy szczegółowo opisać obiekt badań i ewentualnie zilustrować go w postaci rycin lub tabel. Być może konieczne będzie także opisanie warunków środowiskowych towarzyszących prowadzonej obserwacji - przeprowadzanego pomiaru.

METODY WYKORZYSTANE W REALIZACJI CELU PRACY

Należy opisać procedurę badawczą (poznawczą) zastosowaną w pracy, wymienić metody pomiaru z powołaniem się na źródła wykorzystanych metod.

Własne opracowania ankiet kwestionariuszowych umieszczamy jako przykładowy wzór w załącznikach na końcu niniejszego opracowania.

WYNIKI BADAŃ

Jest to rozdział badawczy - opisujący wyniki badań i analiz, związany z tytułem pracy, nawiązujący do poprzedniej części pracy, tej o charakterze bardziej teoretycznym np. do koncepcji pracy popartej materiałami źródłowymi i bibliograficznymi.

Ten rozdział powinien zawierać tabele i zestawienia graficzne syntetyzujące wyniki przeprowadzonych badań i dokonywanych analiz. W przypadku interpretacji wyników, jeżeli we wcześniejszych rozdziałach przytaczano podobne, lub przykładowe wyniki innych autorów, to należałoby odnieść się do nich przyrównując własne.

Jeżeli jest to możliwe, zawsze zaczynaj opis wyników od tych najistotniejszych, kończąc na tych najmniej znaczących.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Należy wskazać na stopień realizacji celów badań, odnieść się do postawionych pytań badawczych oraz, jeżeli miało to miejsce, ocenić zweryfikowanie hipotez badawczych.

Należy ostatecznie określić (wypunktować) wnioski wynikające z badań w świetle sformułowanego celu poznawczego i aplikacyjnego pracy oraz podsumować status realizacji głównego celu pracy.

PIŚMIENICTWO

W spisie piśmiennictwa umieszcza się tylko prace przynajmniej raz przywołane w tekście (i odwrotnie - wszystkie cytowane prace muszą się znaleźć w piśmiennictwie). Należy też pamiętać, że końcowe zestawienie piśmiennictwa podaje się w porządku alfabetycznym, bez numerowania, według następującego schematu:

- wydawnictwo zwarte (opracowanie jednego autora) - należy podać kolejno: nazwisko autora i pierwszą literę jego imienia z kropką, po kropce tytuł pozycji zapisany kursywą i zakończony kropką, po kropce miejsce wydania, następnie po spacji dwukropek i spacja podając dalej wydawnictwo i po przecinku rok wydania - przykład poniżej:

1. Jastrzębski Z. *Kontrola treningu w piłce ręcznej*. Gdańsk : Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, 2004.

- wydawnictwo zwarte (opracowanie kilku autorów) - należy podać kolejno: oddzielając przecinkiem nazwiska wszystkich autorów i pierwszą literę ich imienia zakończonych kropką, po kropce tytuł pozycji zapisany kursywą i zakończony kropką, po kropce miejsce wydania, następnie po spacji dwukropek i spacja podając dalej wydawnictwo i po przecinku rok wydania - przykład poniżej:

2. Jastrzębski Z., Szwarz A. *Struktura organizacyjna i jej wpływ na efektywność szkolenia piłkarskiego na przykładzie Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku*. Gdańsk : Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, 2003.

- wydawnictwo zwarte (praca zbiorowa pod redakcją jednego z autorów) – należy podać kolejno: nazwisko redaktora i pierwszą literę jego imienia z kropką, po kropce tytuł pozycji zapisany kursywą i zakończony kropką, po kropce miejsce wydania, następnie po spacji dwukropek i spacja podając dalej wydawnictwo i po przecinku rok wydania - przykład poniżej:

3. Jastrzębski Z. (red.). *Teoria i praktyka wychowania fizycznego i sportu*. Łódź : Wyższa Szkoła Sportowa w Łodzi, 2012.

- określona część, lub rozdział pracy zbiorowej – należy podać nazwisko autora i pierwszą literę jego imienia z kropką, po kropce tytuł pozycji zapisany kursywą i zakończony kropką, po kropce W: nazwisko i inicjał imienia redaktora pracy zbiorowej, po kropce (red.) i po kropce tytuł pozycji zbiorowej zapisany kursywą i zakończony kropką, po kropce miejsce wydania, następnie po spacji dwukropek i spacja podając dalej wydawnictwo i po przecinku rok wydania, i po kropce zakres stron, którego dotyczy fragment - przykład poniżej:

4. Dargiewicz R. *Wykorzystanie fotokinematry do oceny przyspieszeń piłkarzy nożnych*. W: Jastrzębski Z. (red.). *Zastosowanie badań diagnostycznych w procesie treningowym i wychowaniu fizycznym*. Olecko : Wydawnictwo Wszechnicy Mazurskiej Acta Universitatis Masuriensis, 2009. S:83-101

- artykuł zamieszczony w czasopiśmie - należy podać kolejno: należy podać kolejno: nazwisko autora i pierwszą literę jego imienia z kropką, po kropce tytuł pozycji zapisany kursywą i zakończony kropką, po kropce obowiązujący skrót tytułu czasopisma, tom, zeszyt (w nawiasie) i po przecinku rok wydania po kropce zakres stron, którego dotyczy fragment - przykład poniżej:

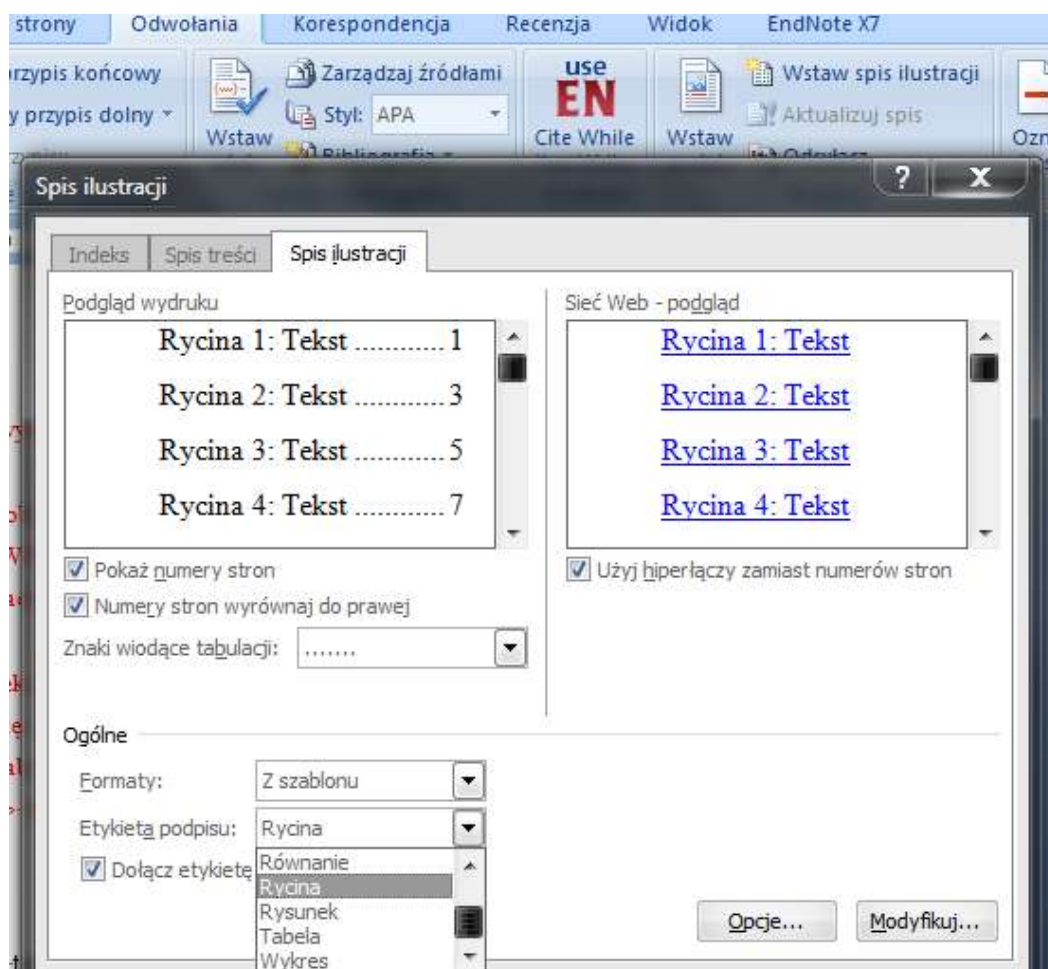
5. Zimniewicz K. *Skrzynka narzędziowa menedżera*. *Przegląd Organizacji*, (12), 2003. S: 2-5.

ZAŁĄCZNIKI

W tym miejscu umieść wykaz tabel i rycin oraz inne materiały uzupełniające Twoją pracę dyplomową.

W przypadku wykazu obiektów, które uprzednio podpisywałeś poprzez wybranie polecenia w MS Word -> WSTAW PODPIS możesz automatycznie wygenerować odpowiednie spisy. W narzędziach MS Office, aby wygenerować spis tabel, lub rycin należy wybrać:

- WSTAW -> indeks i spisy - spis treści (wersja Word 97-2003) i następnie wybrać zakładkę spis ilustracji.
- ODWOŁANIA -> Wstaw spis ilustracji (wersja Word od 2007)
- Wybierz odpowiednią etykietę przypisaną dla tabel i rycin. - patrz Rycina 4,



Rycina 4. Okienko wyboru etykiety podpisu podczas generowania automatycznego wykazu rycin

Źródło: opracowanie własne na przykładzie MS Word 2007

SPIS TABEL

Tabela 1. Przykładowa tabela.....	7
-----------------------------------	---

SPIS RYCIN

Rycina 1. Przykład narzędzi MS Word 2007 w zakładce ODWOŁANIA	5
Rycina 2. Przykład narzędzia MS Word 2007 dodawania nowego źródła cytowań.....	5
Rycina 3. Widok submenu, z możliwością wyboru wstawienia podpisu.....	8
Rycina 4. Okienko wyboru etykiety podpisu podczas generowania automatycznego wykazu rycin	16

SZABLON KWESTIONARIUSZA

Jeżeli w realizacji pracy dyplomowej korzystano z ankiety, należałoby jej wzór umieścić w tym miejscu:
