



*Henryk Malczewski*



CENTRALNY INSTYTUT  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
WARSZAWA

V7.379743  
XX 004812812

Biblioteka Gł AWF w Krakowie



\*1800068129\*

52873

Centralny Instytut  
Wychowania Fizycznego  
w Warszawie

Centralny Instytut Wychowania Fizycznego

No. ~~1885~~



Dr. Aleksander Kelus

# Centralny Instytut Wychowania Fizycznego w Warszawie

Przewodnik Informator

Fotografie Z. Perzanowski

W a r s z a w a

1 9 3 3



924

DRUKARNIA GOSPODARCZA

WARSZAWA, WSPÓLNA 54

TEL. 8.84.12

3392



Widok podwórza z wejściem głównym.

## ROLA C. I. W. F. W PRZYGOTOWANIU NAUCZYCIELI ĆWICZEŃ CIELESNYCH I WYCH. FIZ.

Istnienie każdej instytucji publicznej warunkują realne potrzeby natury społecznej, lub państwowej i jej zdolność do wypełniania wymagań, dyktowanych duchem czasu, a stanowiących wyraz żywotnych i intelektualnych sił danego narodu. W myśl tej zasady powołany został do życia Centralny Instytut Wychowania Fizycznego, jako zakład naukowo-wychowawczy, przygotowujący nauczycieli wychowania fizycznego dla szkół, armji, stowarzyszeń i organizacji społecznych, związków sportowych i t. p. Powstanie C. I. W. F. stanowi jeden z fragmentów olbrzymiego wysiłku organizacyjnego Polski w pierwszym dziesięcioleciu Odrodzonej Państwowości i jest wyrazem sprowadzenia przez Przewodnika Narodu polskiego dążeń do podniesienia kultury fizycznej mas, na drogę realnej pracy i twórczego wysiłku.

Inicjatorem i twórcą Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego jest Marszałek Piłsudski, którego decyzją w roku 1928 utworzony został komitet budowy Instytutu.

W skład tego komitetu weszli:

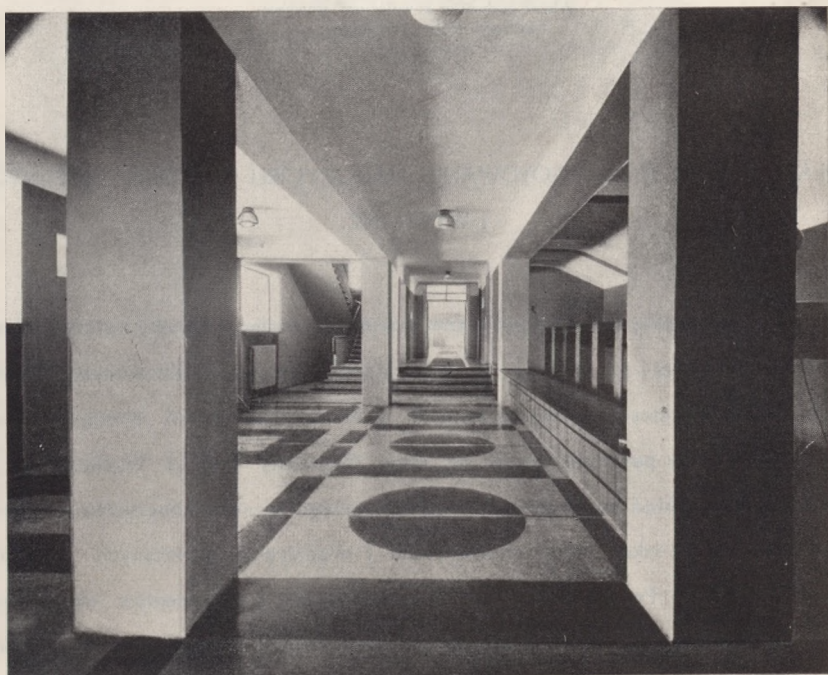
Minister Spraw Wewnętrznych – General Składkowski Sławoj,

Szef Departamentu Zdrowia Ministerstwa Spraw Wojskowych General Dr. Rouppert Stanisław,

Dyrektor Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przystosobienia Wojskowego pułkownik Dyplomowany Ulrich Juljusz,

Zastępca Dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przystosobienia Wojskowego pułkownik Dr. Krzyski Tomasz,

Naczelnik Wydziału Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego pułkownik Dyplomowany Kiliński Władysław,



Hall główny.



Szef Departamentu Budownictwa  
Ministerstwa Spraw Wojskowych  
inżynier Bieliński Zygmunt,  
inżynier Kudelski Tomasz.

Po odbyciu koniecznych  
studjów w roku 1928 przystąpio-  
no do budowy Instytutu według  
planu architekta inżyniera Edgara  
Norwertha. Budowę prowadził  
inżynier Maksymiljan Dudryk.  
Prace budowlane postępowały  
w bardzo szybkim tempie, tak  
że we wrześniu 1929 r. można  
już było przyjąć do użytku,  
niewykończone jeszcze całkowicie  
gmachy.



Aula.

C. I. W. F. posiada doskonale warunki do pracy naukowej, teoretyczno-  
badawczej – z tą myślą był zakładany – jest więc jedyną instytucją, utworzoną  
specjalnie dla celów w. f., łączącą harmonijnie teoretyczne dociekania naukowe  
z potrzebami praktycznymi. Program wyszkoleniowy Instytutu został szarmonizowany  
z programami studjów uniwersyteckich w. f. w Krakowie i Poznaniu; będąc jednak  
specjalnie przystosowany do praktycznych celów w. f., przewiduje rozleglejsze możli-  
wości dydaktyczne i wychowawcze.

#### CELE I ZADANIA C. I. W. F.

Cele C. I. W. F. wynikające ze statutu, ogłoszonego dn. 1-go marca 1930 r.  
w zarządzeniu Ministerstwa Spraw Wojskowych i Ministerstwa Wyznań Religijnych  
i Oświecenia Publicznego są następujące:

- 1) wychowanie i kształcenie instruktorów i kierowników dla prac w. f. w szko-  
łach, wojsku, instytucjach społecznych, samorządowych i państwowych,



Jedna z sal gimnastycznych.

- 2) doskonalenie metodyki i dydaktyki w zakresie w. f. oraz studja badawcze,
- 3) kształcenie w poszczególnych gałęziach w. f. jak: szermierka, gimnastyka lecznicza i t. d.

Z celów tych wynikają następujące zadania C. I. W. F.:

- 1) wychowawcze,
- 2) wyszkoleniowe,
- 3) dydaktyczne,
- 4) badawcze.

Cała organizacja Instytutu jest konsekwentnie dostosowana do życiowego rozwiązania tych zadań, poczynając od gmachów i terenów, a kończąc na programach.

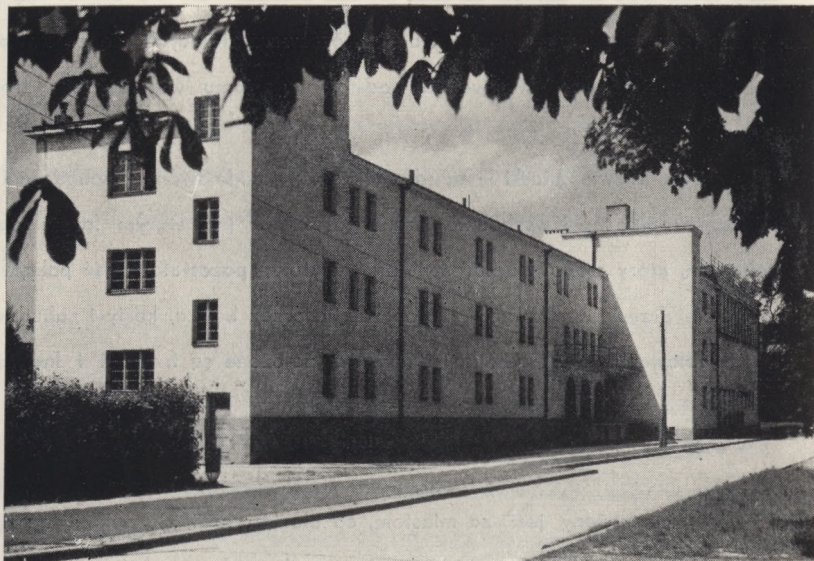
Posiadając internaty może Instytut wychowywać swych studentów przez stworzenie jaknajściślejszego współżycia instruktorów i słuchaczy; zadania wyszkoleniowe znajdują swe rozwiązanie w dobrze wykwalifikowanych instruktorów, wspaniałych warunkach terenowych oraz w należytem wyposażeniu Instytutu. Zadania badawcze

realizują się w Zakładach Naukowych, zaopatrzonych w najnowsze przyrządy i instalacje. Zakłady te mają pracę znakomicie ułatwioną przez możliwość otrzymywania materiału obserwacyjnego na miejscu.

#### OPIS C. I. W. F.

C. I. W. F. położony jest około 6-ciu klm. na NNW od centrum Warszawy, na lewym brzegu rzeki Wisły, w odległości c-a 1 klm. od rzeki. Obszerny teren o powierzchni 73 ha (1000 x 730 m.) stanowi własność Skarbu Państwa, oddana do użytkowania Państwowemu Urzędowi Wychowania Fizycznego, który przeznaczył go na integralny teren Instytutu.

Granicą zachodnią terenu jest szosa Warszawa-Łomianki, granicę północną stanowi odgałęzienie szosy, prowadzące do klasztoru bielańskiego i północna część lasu bielańskiego; od wschodu ciągnie się nieprzerwanym pasem las bielański, dochodzący do pól przedmieścia Słodowiec, które ograniczają teren Instytutu od południa.



Pensjonat żeński.



Widok ogólny od strony parku.

Cały teren leży na górnym tarasie lewego brzegu Wisły c-a 24 m. nad poziomem rzeki; taras zbudowany jest z piasków, przewarstwiających się ze żwirami; u dołu leżą ility zasłoiskowe, stanowiące podstawę poziomu wodonośnego źródeł przelewowych.

Cały teren prawie płaski – opada lekko ku południowemu wschodowi i ku północy. Część północna i wschodnia terenu porośnięta jest starym lasem sosnowym i dębowym, który stanowi naturalny park Instytutu; pozostałą część pokrywają skupienia i aleje drzew ogrodowych. Teren zajęty przez boiska, korty i zabudowania został zniwelowany. Wokół boisk i budynków założone są trawniki i kwietniki.

#### KOMUNIKACJA.

C. I. W. F. położony jest za miastem, co dla instytucji, stawiającej na pierwszym miejscu zdrowy i higieniczny tryb życia swych wychowanków i wychowanek jest koniecznym warunkiem pracy. Ścisły związek ze stolicą zapewniają dobre wa-



Wieża ciśnień i sale wykładowe.

runki komunikacyjne. Dyrekcja i ciała profesorskie Instytutu korzystają z dwóch samochodów osobowych, będących własnością Instytutu. Dla studentów i osób biorących udział w kursach specjalnych uruchamia się w razie potrzeby autobus. Normalne dojazdy do Instytutu stanowią:

- 1) kolej Warszawa-Łomianki (Stacja przy Instytucie),
- 2) autobusy, kursujące między Warszawą a Łomiankami, Bielanami i CIWF.,
- 3) tramwaj miejski w odległości  $1\frac{1}{2}$  klm. od Instytutu, który od jesieni 1933 r. będzie dochodził do bramy Instytutu.

## ROZPLANOWANIE.

### A. Gmachy.

Gmachy Instytutu utrzymane całkowicie w stylu nowoczesnym tworzą dwie grupy: 1) gmachy właściwej uczelni, 2) mieszkania ciała profesorskiego i administracji.

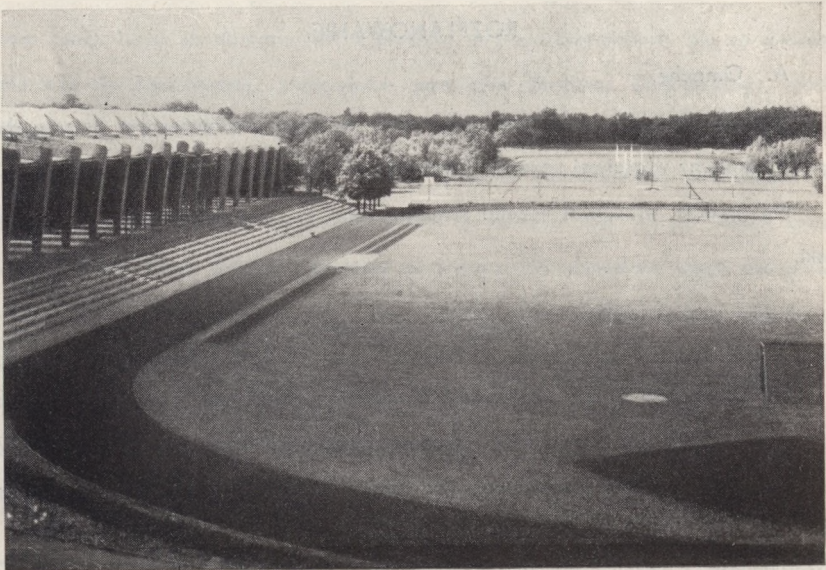
Na gmachy właściwej uczelni składają się: 1) gmach główny, 2) internat żeński.

### GMACH GŁÓWNY.

Od zachodniej bramy wjazdowej, złączonej z portiernią, prowadzi w kierunku wschodnim szeroka, betonowa aleja, obramowana kwietnikami, do bloku głównego, zbudowanego w kształcie częściowo otwartego czworoboku, otaczającego od północy wschodu i południa oraz częściowo od zachodu prostokątny dziedziniec  $100 \times 75$  m. Po stronie północnej wznosi się gmach pływalni z kominem, połączonym w architektoniczną całość z wieżą ciśnień (wewnętrzne urządzenia pływalni nie są jeszcze



Fragment parku.



Boiska główne.

wykończone); basen pływacki o wymiarach 25 x 12 m. jest w stanie wykańczania, zaś wszelkie urządzenia pomocnicze jak prysznice, łazienki, garderoby i sale jadalne są już gotowe do użytku. Naprzeciw pływalni w skrzydle południowym mieści się dział lekarski Instytutu i jadalnia dla frekwentantów krótkich kursów.

Dalsza część południowego bloku zawiera: kasyno i internat męski, składający się z pokoi studenckich, dwu i trzyosobowych o typie pokoi hotelowych. Każde piętro internatu posiada łazienkę. W północnym skrzydle gmachu głównego mieszczą się Zakłady Naukowe Instytutu, laboratorja, biblioteka, sale gimnastyczne, audytorja oraz biura administracji. We wschodniej części bloku głównego na parterze znajdują się biura dyrekcji.

Środkowa część gmachu posiada kolumnowy przejazd do parku. Do północnego skrzydła przytyka hala ćwiczeń, stanowiąca rodzaj krytego boiska o wymiarach 136 x 22 m.



Sala jadalna internatu męskiego.



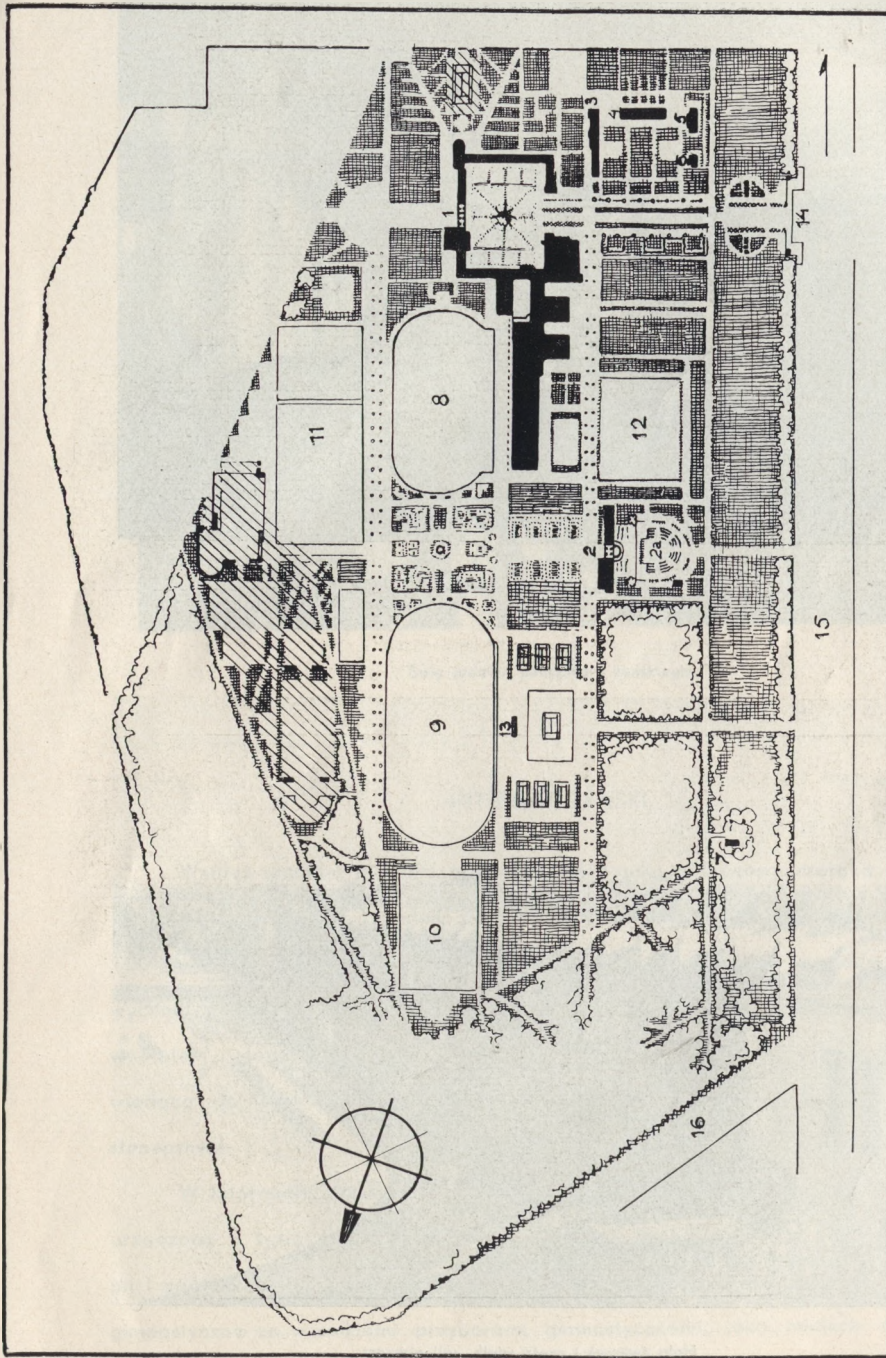
Fragmenly



z parku.







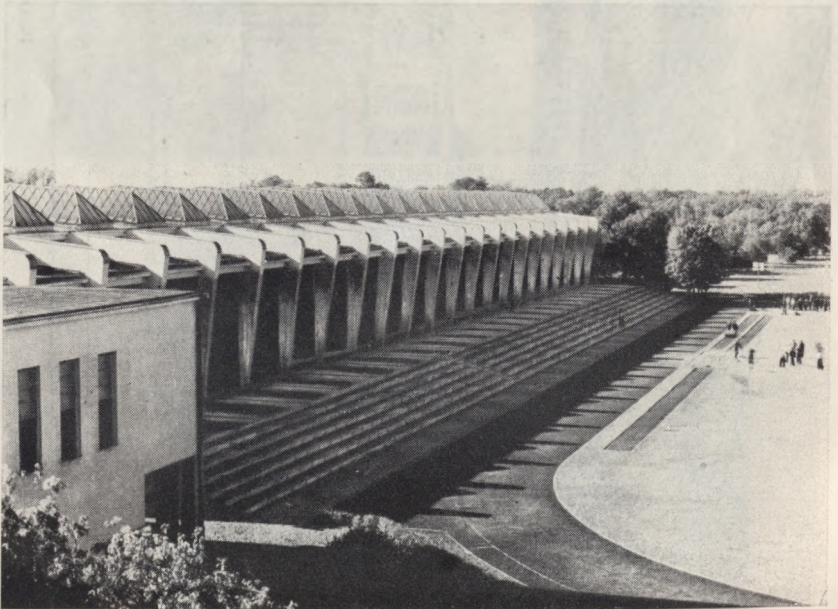
Plan Instytutu.

Szkic sytuacyjny budowli i terenów C. I. W. F. — wyszczególnienie: miejsca zakreślane oznaczają roboty nieukończone

1. Kompleks gmachów Instytutu z Internatem Męskim, 2. Internat Żeński, 2a. Amfiteatr do tańców plastycznych, 3, 4, 5, 6. Mieszkania instruktorów, profesorów i dyrekcji, 7. Stajnia i obora, 8. Boisko z bieżnią 400 m., 9. Boisko z bieżnią 500 m., 10. Plac do gier i zabaw, 11. Plac do gier, 12. Boisko przy internacie żeńskim, 13, Korty tenisowe, 14. Wjazd i portiernia, 15. Szosa do Warszawy i kolej Warszawa—Łomianki, 16. Szosa do Brelan, — Szosa do Warszawy.



Gabinet Dyrektora.



Hala ćwiczeń i część wielk. sali gimnast.



Sala jadalna pensjonatu żeńskiego.

## INTERNAT ŻEŃSKI.

Wzdłuż gmachu pływalni prowadzi w kierunku północnym szeroka aleja, wiodąca do parku. Obok tej alei, po stronie zachodniej, położony jest w odległości 100 m. od pływalni gmach internatu żeńskiego. Od zachodu posiada on taras, wychodzący na amfiteatralnie urządony plac do tańców plastycznych, otoczony żywopłotem i starymi drzewami. Z tarasu istnieje przejście pod arkadami na aleję, wiodącą do parku. Dach budynku płaski, urządzone jako platforma do kąpieli słonecznych.

W internacie żeńskim mieszczą się pokoje słuchaczek dwu i trzyosobowe, urządzone w typie pokoi hotelowych z alkowami, zaopatrzone w umywalnie z zimną i gorącą wodą. W internacie żeńskim znajduje się sala jadalna pań, wielka sala gimnastyczna ze wszelkimi przyborami gimnastycznymi; jako miejsce do przyjęć



Hall i korytarz pensjonatu żeńskiego.

służy hall na pierwszym i na drugim piętrze. Poza to każde piętro posiada kompleks składający się z łazienek z natryskami i pokoju toaletowego, zaopatrzonego w instalacje do prasowania, fryzowania i t. d.

Mieszkania ciała profesorskiego i administracji tworzą osobny kompleks budynków, znajdujących się w południowo-zachodniej części terenu. Kompleks ten składa się: 1) z willi Dyrektora, 2) willi mieszczącej dwa czteropokojowe mieszkania, 3) dwóch gmachów większych, w których znajdują się mieszkania dla instruktorów i urzędników. Służba ma swe mieszkania przy odpowiednich gmachach w niskim parterze. Oprócz tych budynków znajdują się na terenie Instytutu budynki gospodarcze, jak stajnia, warsztaty mechaniczne i cieplarnia.

#### B. Tereny.

Tereny sportowe Instytutu zajmują środkową część terenu, ciągnąc się po dłuźnie w kierunku NNE-SSW, celem wyzyskania najkorzystniejszych warunków



Pokój w internacie żeńskim.

oświetleniowych i insulacyjnych. Nie wszystkie tereny zaprojektowane są już wykończone. Roboty terenowe posuwają się naprzód stosownie do planu rozbudowy Instytutu. Obecny stan terenów sportowych przedstawia szkic sytuacyjny (plan 10).

#### ZAKŁADY NAUKOWE.

C. I. W. F. posiada następujące zakłady naukowe:

- 1) Zakład Anatomii wraz z Muzeum,
- 2) Zakład Antropologii,
- 3) Zakład Fizjologii Stosowanej,
- 4) Zakład Fizyki i Chemji,
- 5) Gabinet Psychotechniczny,
- 6) Pracownie Rady Naukowej Wychowania Fizycznego,



Boisko do gier przy pensjonacie żeńskim.



Jedno z boisk wśród parku.

7) Specjalne gabinety, jak np.: terenoznawstwa, gabinet do badań kardiograficznych, sale do ćwiczeń i t. d.

Jako zakłady pomocnicze służą: pracownia rentgenologiczna, biblioteka, dział lekarski i dział foto.

Wszystkie zakłady i pracownie naukowe mieszczą się w skrzydle północnym gmachu głównego obok sal wykładowych i sal do ćwiczeń.

1) **Zakład Anatomji i Mechaniki Ruchu** składa się z Zakładu Naukowego i Muzeum Anatomji, w którym odbywa się głównie praca dydaktyczna Zakładu. Muzeum zajmuje salę, stanowiącą przedłużenie północnego korytarza pierwszego piętra i dwa pokoje preparacyjne. Głównym zadaniem Muzeum Anatomji jest wszechstronne zilustrowanie za pomocą naturalnych preparatów budowy człowieka i zasad mechaniki ruchu. Większa część preparatów robiona jest w Pracowni Muzeum na miejscu.

Zakład Anatomji i Mechaniki Ruchu prowadzi pracę badawczą i dydaktyczną w dziedzinie anatomji człowieka, w tych działach, które związane są bezpośrednio z teorią i praktyką wychowania fizycznego. Zakład i Muzeum korzystają z usług pracowni rentgenologicznej i specjalnego działu fotograficznego, gdzie w razie potrzeby dokonywane są zdjęcia kinematograficzne.

2) **Zakład Antropologii C. I. W. F.** jest zarazem zakładem Uniwersytetu Warszawskiego. Zajmuje on 4-ry pokoje na parterze w północnym skrzydle gmachu głównego. Oprócz prac i badań czysto antropologicznych prowadzi on badania i pomiary biometryczne słuchaczy C. I. W. F. Zakład wyposażono w najnowsze urządzenia i aparaturę. Wszyscy słuchacze mają swoje karty biometryczne w zakładzie antropologii. W ten sposób zbiera się tu bardzo obfity materiał obserwacyjny i statystyczny, mający doniosłe znaczenie nie tylko dla C. I. W. F. lecz i dla statystycznych badań antropologicznych wogóle. Wydatną pomocą dla zakładu antropologii jest dział foto, dzięki któremu rozporządza on bardzo bogatym materiałem ilustracyjnym do wykładów i badań porównawczych.





Muzeum anatomji.

3) **Biblioteka C. I. W. F.** zajmuje 3 pokojowy lokal w północnym skrzydle głównego gmachu na pierwszym piętrze. Lokal biblioteki składa się z dużego pokoju, w którym mieści się czytelnia, pokoju zajętego przez magazyn książkowy oraz gabinetu kierownika, w którym znajduje się zarazem gabinet terenoznawstwa Instytutu. Biblioteka ma charakter wyłącznie naukowy; zadaniem jej jest dostarczanie dzieł naukowych potrzebnych zakładom i słuchaczom. Obecnie liczy ona około 3-ch tysięcy dzieł naukowych. Biblioteka posiada specjalny dział dla słuchaczy, w którym każde dzieło reprezentowane jest w kilku lub kilkunastu egzemplarzach.

4) **Zakład Fizjologii** zajmuje pięciopokojowy lokal oraz salę ćwiczeń fizjologicznych na I-szym piętrze północnego skrzydła gmachu głównego. Zakład poświęcony jest celom dydaktycznym i naukowo doświadczalnym. Poza nauczaniem fizjologii ogólnej i szczegółowej w ramach studjów w. f. zakres dydaktyki obejmuje specjalny dział fizjologii stosowanej, uwzględniającej wszechstronną analizę biologii ruchu i pracy. Wskazany dział stanowi nadto przedmiot systematycznej pracy doświadczalnej, prze-





Zaklad antropologiji i biometriji.



Zaklad fiziologiji.



Sala ćwiczeń z nauki fizyki i fizjologii.

prowadzanej za pomocą nowoczesnych środków badawczych, stosowanych zarówno w ścianach laboratorium, jak i w terenie (sale gimnastyczne, boiska). Badania zakładu dokonywane są na słuchaczach C. I. W. F. oraz na dzieciach szkolnych, przybywających do Instytutu na lekcje w. f. Zakład mieści w swych murach jednocześnie pracownię fizjologii ruchu i pracy zakładu fizjologicznego Uniwersytetu Warszawskiego oraz stanowi na terenie C. I. W. F. główny ośrodek doświadczalny w zakresie fizjologii i fizjopatologii pracy, adaptacji do wysiłku, zjawisk treningu, zmęczenia i wypoczynku oraz postulatów racjonalizacji programów i ćwiczeń. Wyposażenie zakładu odpowiada nowoczesnym wymaganiom pracy eksperymentalnej.

5) **Zakład fizyki i chemji** zajmuje lokal czteropokojowy na pierwszym piętrze obok zakładu fizjologii i składa się z sali laboratoryjnej, gdzie odbywają się zajęcia praktyczne z fizyki i chemji, preparatorium, gabinetu kierownika i laboratorium. Zakład prowadzi wykłady i ćwiczenia dla studentów z takich działów tych nauk, które wiążą się ściśle z fizjologią i anatomją; posiada więc kierunek wyłącznie



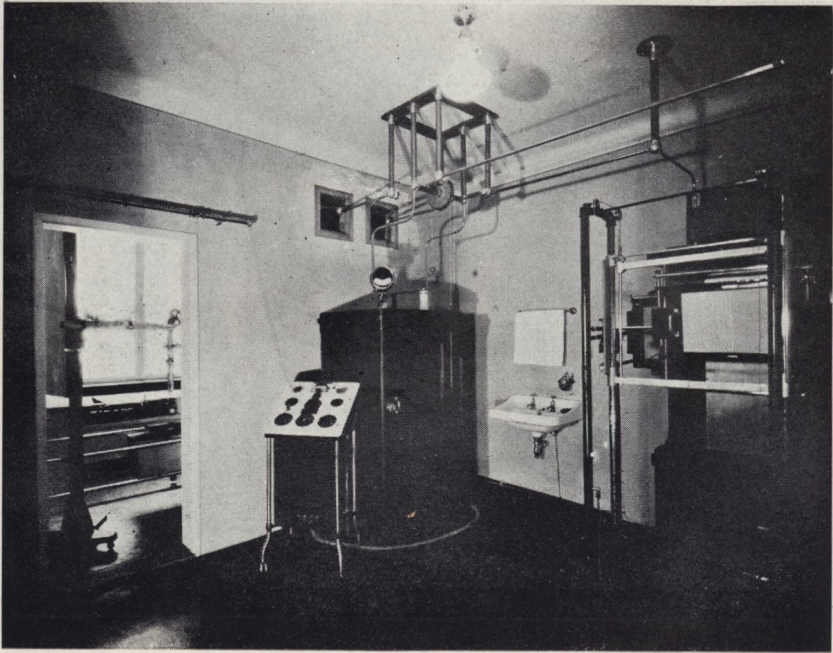
Zakład chemii.

pomocniczo-dydaktyczny. Zakład zaopatrzony jest w urządzenia laboratoryjne i przyrządy do ćwiczeń oraz w pomoce wykładowe.

6) **Dział foto.** Lokal zakładu fotograficznego składa się z pokoju kierownika i ciemni – laboratorium. Znajduje się na parterze w skrzydle północnem w bezpośrednim sąsiedztwie pracowni rentgenologicznej, z którą współpracuje. Dział foto obsługuje wszystkie zakłady naukowe Instytutu, dostarczając im materiału w postaci zdjęć zwykłych, wykresów i zdjęć filmowych. Najwięcej korzystają z niego zakłady antropologii i anatomji oraz wykładowcy lekkiej atletyki i sportów.

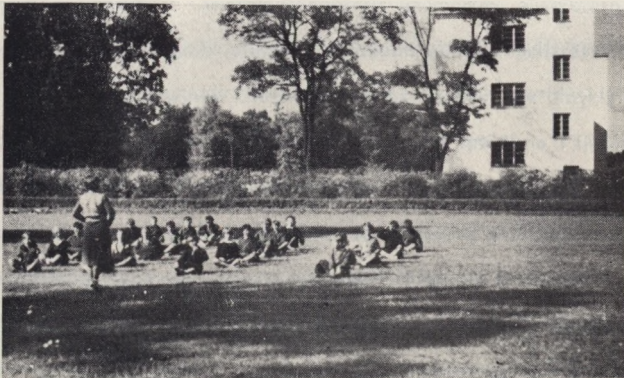
Dział foto wyposażony jest w aparaty do zdjęć fotograficznych i kinematograficznych oraz w aparaturę projekcyjną. Materiał ilustracyjny i doświadczalny z ćwiczeń, obozów zimowych i letnich Instytutu jest opracowywany i gromadzony w dziale foto, służąc zarówno dla celów naukowych jak i dydaktycznych.

**Pracownia rentgenologiczna** składa się z trzech pokoi: gabinetu kierownika, pokoju do prześwietlań i pokoju do zdjęć. Wszyscy słuchacze Instytutu prze-

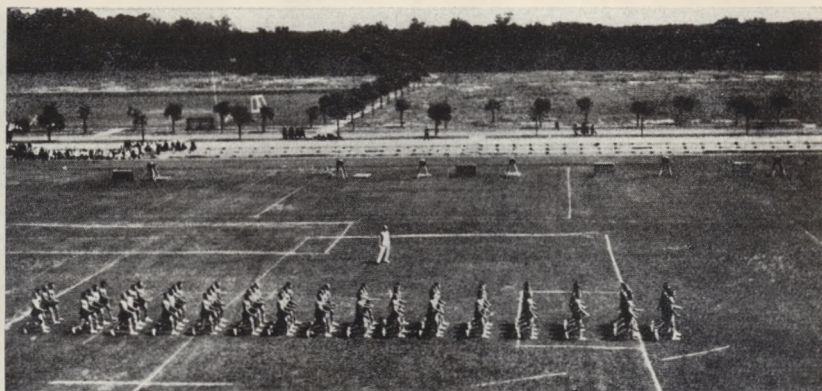


Renigen.

chodzą przez badania rentgenologiczne conajmniej dwa razy: 1) pierwszy raz przy wstąpieniu do Instytutu, 2) drugi raz po ukończeniu kursu. Wyniki badań zamieszczane są w karcie lekarskiej słuchacza.



Fragment z praktyki lekcyjnej słuchaczy.



Z gimnastyki oddziału męskiego.

**Gabinet psychotechniczny** znajduje się na parterze w skrzydle północnym. Opracowuje on testy badawcze dla nowostępujących, gromadzi i opracowuje materiał obserwacyjny i prowadzi badania naukowe z zakresu psychomotoryki.

**Pracownia Rady Naukowej Wychowania Fizycznego.** Rada Naukowa W. F. posiada w C. I. W. F. własną pracownię do badań naukowych. Lokal Rady Naukowej W. F. składa się z pięciu pokoi, cztery zajmują pracownie, jeden zaś stanowi salę dla zbierania materiału doświadczalnego podczas ćwiczeń. Z pracowni tej korzystają specjaliści prowadzący badania naukowe w zakresie zagadnień, wysuwanych przez Radę Naukową W. F.

**Dział lekarski.** Działalność działu lekarskiego C. I. W. F. idzie w trzech kierunkach: 1) zapewnienia słuchaczom Instytutu stałej opieki lekarskiej, racjonalnego odżywiania i higienicznego trybu życia, 2) prowadzenia badań lekarskich i gromadzenia naukowego materiału doświadczalnego celem studjowania lekarskiej strony w. f., 3) prowadzenia wykładów ratownictwa, higieny i masażu. Kierownikiem lekarskiej strony Instytutu jest naczelny lekarz, któremu podlega lekarka oddz. żeńskiego; po- zatem do personelu lekarskiego należy dentystka i dwie pielęgniarki. Pod kierownictwem Naczelnego Lekarza Instytutu odbywają praktykę lekarze szkolni i sportowi kierowani do Instytutu lub zgłaszający się dobrowolnie.



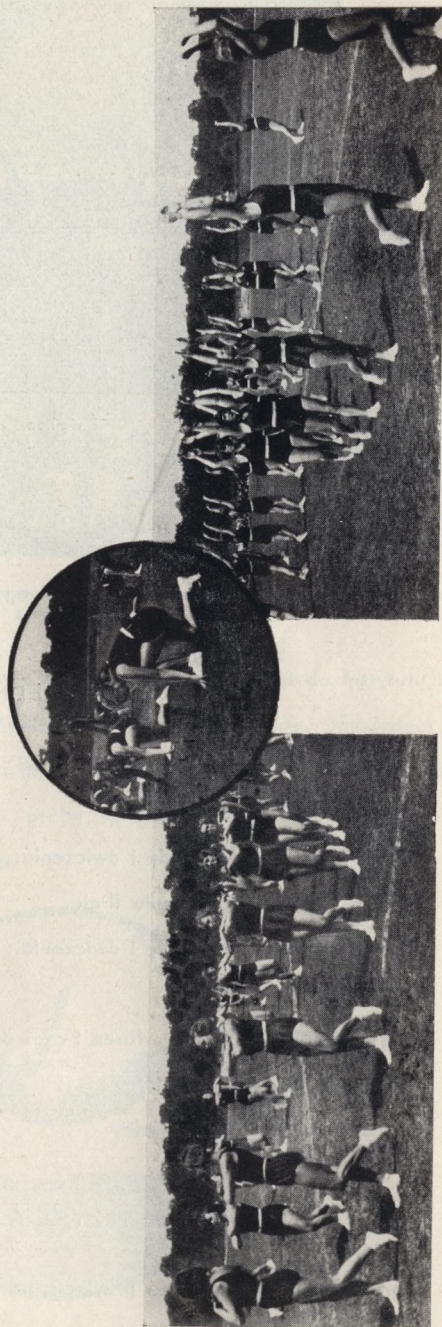
Dział lekarski.

Dział lekarski mieści się w zachodnim końcu południowego skrzydła gmachu głównego na pierwszym i drugim piętrze. Na pierwszym piętrze znajduje się gabinet naczelnego lekarza, sale do dżatermji, fototerapii i masażu oraz pokój do analiz. Na drugim piętrze mieści się gabinet dentystyczny, dwie sale dla chorych, magazyn podręczny i dwa pokoje kąpielowe. Sale chorych przeznaczone są jedynie dla lekko chorych, w razie poważniejszego zachorzenia, lub wypadku, korzysta Instytut z klinik i szpitali warszawskich. Każdy słuchacz posiada swoją kartę lekarską, w której w sposób jaknajbardziej szczegółowy notowane są: stan jego zdrowia, obserwacje dotyczące się rozwoju fizycznego przez cały czas pobytu w Instytucie, sprawność fizyczna i wszelkie zmiany, które zaszły w jego organizmie podczas studiów w Instytucie. Kandydaci do Instytutu podlegają bardzo skrupulatnym i wszechstronnym oględzinom lekarskim na czterotygodniowym obozie eliminacyjnym, a pomyślny wynik tych badań jest koniecznym warunkiem przyjęcia kandydatów do Instytutu.

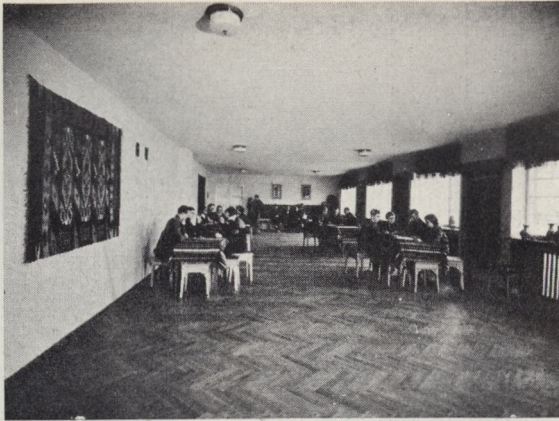
## KURSY C. I. W. F.

Zasadniczy, normalny kurs Instytutu obejmuje dwa lata studjów dla kobiet i mężczyzn. Poza studjum normalnem istnieje roczny kurs dla oficerów, odkomenderowanych przez M.S.Wojsk. i kurs szermierczy jednoroczny i dwuletni. Poza tem odbywają się w Instytucie sporadycznie specjalne kursy, zależnie od potrzeb instytucji państwowych, szkolnictwa i organizacji społecznych.

Kurs normalny na oddziałach męskim i żeńskim przechodzą słuchacze w ciągu 4-ch półroczy, podczas których mają dwa, trzytygodniowe obozy zimowe i jeden letni czterotygodniowy. Obozy zimowe odbywają się z reguły w miejscowościach podgórskich lub wysokogórskich; obozy letnie w krainie jeziornej i lesistej. Na



Z ćwiczeń rytmicznych.



Świetlica.

obozach poświęca się dużo uwagi wycieczkowaniu i krajoznawstwu. Rozkład dnia i plan naukowy studjum dwuletniego normalnego przedstawia tabela.

#### ROZKŁAD DNIA:

7. – 7.30. – Wstawanie, porządki	W soboty i środy
7.30.– 8.00. – Śniadanie	czas wolny od go-
8.00.–11.00. – Wykłady i ćwiczenia.	dziny 15-ej.
11.00.–12.00. – Śniadanie II-gie.	
12.00.–15.00. – Wykłady i ćwiczenia.	
15.00.–16.00. – Obiad.	
15.30.–19.00. – Nauka własna i czas dyspozycji Dyrekcji.	
19.00.–20.00. – Kolacja.	
20.00.–23.00. – Czas wolny.	

#### WARUNKI PRZYJĘCIA DO C. I. W. F.

Warunkiem koniecznym do przyjęcia na dwuletni kurs normalny do C. I. W. F. jest posiadanie średniego wykształcenia (matura), wiek od 20 do 25 lat i dobry





Fragment z obozów letnich.

stan zdrowia kandydata. Cudzoziemcy mogą być przyjmowani do Instytutu za zezwoleniem P. U. W. F. i P. W. ul. Myśliwiecka 3-5 w Warszawie. Kandydaci i kandydatki do C. I. W. F. muszą przejść przez czterotygodniowy obóz eliminacyjny, na który składają się badania lekarskie, próby sprawności fizycznej, badania psychotechniczne, badania inteligencji i t. p.



Fragment z nauki pływania w obozach.

**PLAN WYKŁADÓW.**  
**Studjum dwuletnie Oddział Męski.**

	Obóz elim.	Sem. I.	Obóz zim.	Sem. II.	Obóz letni	Sem. III.	Obóz zim.	Sem. IV.	Ogó- łem
1. Anatomja . . . . .	—	92	—	92	—	18	—	—	202
	(Do tej liczby dochodzi 70 godz. zajęć prakt. w muzeum w godzinach nauki własnej).								
2. Fizyka . . . . .	—	54	—	—	—	—	—	—	54
3. Chemja . . . . .	—	—	—	74	—	—	—	—	74
4. Fizjologia . . . . .	—	—	—	—	—	116	—	44	160
5. Biologia . . . . .	—	54	—	—	—	—	—	—	54
6. Antropologia z bio- metrją . . . . .	—	—	—	32	—	36	—	—	68
7. Właściwości wieku dziec. . . . .	—	—	—	—	—	36	—	—	36
8. Psychologia ogólna . . . . .	—	—	—	—	—	50	—	—	50
9. Psychologia wycho- wawcza . . . . .	—	—	—	—	—	—	—	28	28
10. Pedagogika . . . . .	—	—	—	—	—	—	—	80	80
11. Higjena . . . . .	—	—	—	—	—	36	—	58	94
12. Pomoc doraźna . . . . .	12	—	2	—	7	—	—	28	49
13. Socjologia . . . . .	—	38	—	—	—	—	—	—	38
14. Historia w. f. . . . .	—	30	—	—	—	—	—	—	30
15. Teoria w. f. . . . .	—	—	—	—	—	—	—	43	43
16. Teoria sportów. . . . .	—	18	—	14	—	18	—	12	62
17. Terenoznawstwo . . . . .	12	18	2	—	7	—	—	—	39
18. Metodyka krajozna- wstwa . . . . .	2	—	2	—	2	—	2	—	8
19. Wycieczki . . . . .	12	—	24	—	28	—	48	—	112
20. Sprzęt i boiska . . . . .	—	—	—	30	—	—	—	—	30
21. Masaż . . . . .	—	—	—	30	—	—	—	—	30
22. Metodyka, systema- tyka i dydaktyka gim- nastyki . . . . .	—	36	—	30	—	34	—	—	100
23. Umuzycznienie . . . . .	—	18	—	30	—	13	—	16	82
24. Lekka atletyka . . . . .	—	30	—	30	2	80	—	28	120
25. Gry sportowe i ru- chowe . . . . .	8	34	—	30	6	34	—	28	140
26. Zabawy ruchowe . . . . .	—	36	—	15	—	—	—	10	61
27. Sporty zimowe . . . . .	—	—	72	—	—	—	22	—	94
28. Pływanie . . . . .	20	—	—	—	20	—	—	—	40
29. Wioślarstwo . . . . .	20	—	—	—	20	—	—	—	50
	(W razie sprzyjających warunków zamiast gier i lekkiej atletyki w godz. dyspoz. w czerwcu i wrześniu pływanie i wioślarstwo. Pozatem do wioślarstwa dochodzą wycieczki wodne).								
30. Strzelectwo i łucz- nictwo . . . . .	—	16	—	—	12	—	—	—	28
31. Siermierka . . . . .	—	36	—	30	—	36	—	—	102
32. Boks i walka wręcz . . . . .	—	36	—	30	—	—	—	—	66
33. Gimnastyka . . . . .	10	112	—	92	8	112	—	60	394
34. Praktyka lekcyjna . . . . .	—	—	—	30	—	56	—	74	160
35. Organizacje i władze oświaty, wf. i pw. . . . .	—	10	—	—	—	—	—	10	20
36. Harcerstwo . . . . .	26	14	—	—	10	—	—	—	50
37. Obozownictwo . . . . .	24	—	—	—	12	—	—	—	36

- Uwaga: 1) Pełne studjum dwuletnie obemuje ogółem 3.070 godzin efektywnej pracy. Brakującą w podanym planie ilość godzin pozostawia się na seminarja, egzaminy i zajęcia praktyczne w miarę wylaniających się potrzeb.
- 2) Na studjum żeńskiem zamiast boks i siermierki zwiększa się ilość go-  
dzin gier i zabaw oraz umuzycznienia.



Piłka siatkowa.

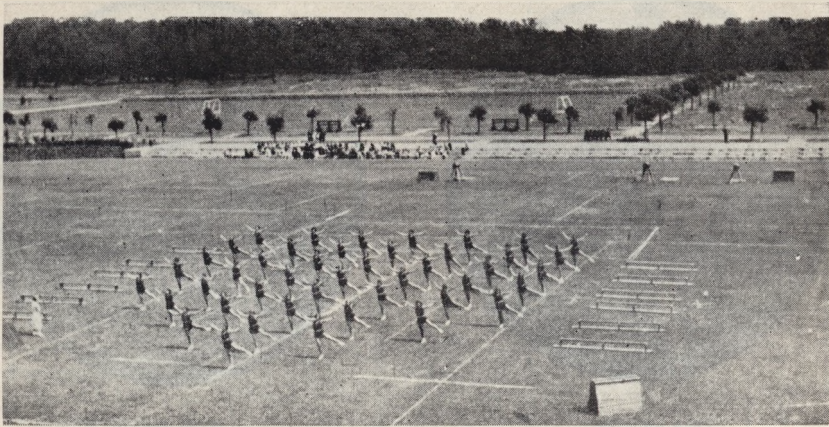


Lekka atletyka.

Obóz eliminacyjny rozpoczyna się zwykle 27 czerwca (o terminie rozpoczęcia podawane są osobne ogłoszenia). Podania składać należy do Dyrekcji na miesiąc przed rozpoczęciem obozu. O terminie składania podań ogłasza Instytut w prasie. Kandydaci wraz z wezwaniem na obóz eliminacyjny otrzymują zaświadczenia, uprawniające do uzyskania 50% zniżki kolejowej. Równocześnie z wezwaniem otrzymują kandydaci zawiadomienie o kosztach, związanych z pobytem na kursie eliminacyjnym. Dokładne warunki przyjęcia ogłaszane są każdorazowo przez Dyrekcję Instytutu.



Fragment z wyczasów w obozie



Lekcja gimnastyki.

### WARUNKI STUDJÓW W C. I. W. F.

Zasadniczo wszystkie słuchaczki i słuchacze C. I. W. F. mieszkać muszą w Internacie. W wyjątkowych wypadkach może słuchaczka lub słuchacz zamieszkać poza Instytutem, po uzyskaniu na to zezwolenia Dyrektora. Studenci mieszkają w pokojach po 2 lub 3 osoby. Pokoje są umeblowane, pościel muszą mieć słuchacze własną, jak i strój ćwiczebny, który nabywać mogą na dogodnych warunkach i po tanich cenach w Instytucie.



Z lekcji szermierki.



Instytut zapewnia słuchaczom całkowite utrzymanie. Opłaty wynoszą około 120 zł. miesięcznie. W sumę tę wchodzi nauka, całe utrzymanie wraz z praniem bielizny i ubiorów ćwiczebnych, korzystanie z biblioteki i pomocy naukowych i t. d. Dodatkowo słuchacze opłacają jedynie końcowy egzamin dyplomowy. Egzaminy kursowe są bezpłatne.

W wyjątkowych, a uzasadnionych wypadkach, otrzymują niezamożni słuchacze,



Tańca ludowe.

wykazujący dobre postępy w naukach, poczynając od 2-go półrocza, stypendjum w kwocie od 50 do 100 zł. miesięcznie, przyznawane przez Dyрекcję Instytutu. Stypendjum takie stanowi właściwie zasiłek pieniężny, który podlega zwrotowi po ukończeniu Instytutu i uzyskaniu posady nauczyciela lub instruktora.

Przy wyjazdach na ferie świąteczne korzystają słuchacze z normalnych ulg studenckich na kolejach.

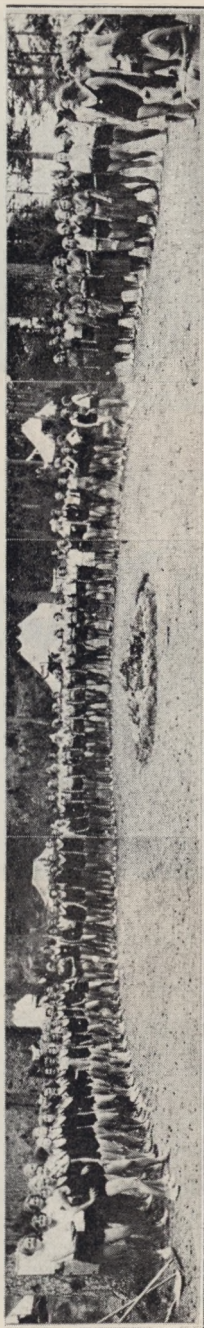


## ŻYCIE WEWNĘTRZNE SŁUCHACZY.

Życie wewnętrzne słuchaczy C. I. W. F. koncentruje się w towarzystwie Bratnia Pomoc Słuchaczy C. I. W. F., które jest samorządową organizacją młodzieży. „Bratnia Pomoc” ma swego kuratora z pośród ciała pedagogicznego Instytutu. „Bratnia Pomoc” posiada w Instytucie lokal oddany towarzystwu przez Dyрекcję, w którym mieszczą się agendy towarzystwa, oraz biblioteka beletrystyczna słuchaczy. W zarządzie „Bratniej Pomocy” znajduje się świetlica, w której koncentruje się życie towarzyskie i koleżeńskie studentów. Świetlica wyposażona jest w gry towarzyskie wszelkiego rodzaju jako to: szachy, domina, gry umysłowe i t. p., a także w aparat radiowy. W środy i soboty odbywają się w świetlicy wieczornice młodzieży. „Bratnia Pomoc” prowadzi sklepik spółdzielczy i fryzjernię na terenie C. I. W. F.; posiada własny chór i orkiestrę. Dyrekcja przeznacza na potrzeby kulturalne „Bratniej Pomocy” co roku pewną kwotę pieniędzy jako subsydjum. Wszyscy słuchacze i słuchaczki należą do stowarzyszenia.



Nauka wiosłowania.



Fragment z obozów letnich.





AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
KRAKÓW  
BIBLIOTEKA GŁÓWNA



A.

924

Biblioteka Gł AWF w Krakowie



\*1800068129\*