

D.R. n. 601 del 02/10/2024

**L'UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA**

**e il CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS**

**organizzano il**

**Master di I° livello in**

**“PERSONAL TRAINER. Scienze dell'attività fisica”**

**(A.A. 2024/2025)**

<b>Titolo</b>	<b>“PERSONAL TRAINER”</b>
<b>Direttori</b>	Avv Antonella Minieri
<b>Comitato scientifico</b>	Prof. Giovanni Scapagnini Prof. Vito D'Andrea Prof. Mauro Serafini Dr Nicola Illuzzi Dr Vincenzo Aloisantoni Dott.ssa Gabriella Nasi Dr Ennio Tasciotti Dr Massimiliano Caprio
<b>Direttore organizzativo</b>	Dott. Antonio Attianese
<b>Obiettivi e finalità</b>	Il Master di I livello in Personal Trainer ha l'obiettivo di formare professionisti altamente qualificati nel settore del fitness e della preparazione atletica. I laureati acquisiranno competenze teoriche e pratiche per lavorare come personal trainer, coach sportivi e consulenti del benessere, con una forte enfasi sulla prevenzione, sul miglioramento delle prestazioni fisiche e sulla promozione di stili di vita sani. <b>Il Master di I livello in Personal Trainer</b> si focalizza su una formazione a 360° per creare figure professionali pronte a entrare nel mondo del fitness con competenze pratiche e teoriche di alto livello.
<b>Articolazione e Metodologia del corso</b>	Il Master ha una durata di 1500 ore (12 mesi), pari a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari) ed è erogato in modalità FAD (asincrona) e Blended (FAD asincrona/sincrona e in presenza) Durata: 12 mesi <i>Modalità FAD asincrona/sincrona</i> Metodologie Didattiche: <ul style="list-style-type: none"> <li>• lezione: 300 ore</li> </ul>



- coaching online: 50 ore. Sono ore previste in sincrono con il tutor disciplinare esperto del modulo didattico
- project work, prove di verifica: 200 ore
- studio individuale: 500 ore
- tirocinio: 250 ore
- esercitazioni e prova finale: 200 ore

*Master erogato in modalità Blended (FAD sincrona/asincrona/presenza)*

Metodologie Didattiche:

- lezioni (didattica a distanza): 150 ore
- lezioni (presenza): 150 ore
- project work, prove di verifica: 200 ore
- Studio individuale: 550 ore
- Stage: 250 ore
- Esercitazioni e Prova finale: 200 ore

I crediti formativi Universitari (CFU) si maturano con il superamento dell'esame finale di profitto, che consiste nella redazione e discussione di una tesina, davanti ad una Commissione appositamente nominata, frutto dello studio e dell'interpretazione personale del percorso formativo intrapreso e relativo alle attività svolte. La Commissione, nominata dal Rettore, è composta dai docenti del Corso.

Al termine del Corso, a quanti abbiano osservato tutte le condizioni richieste e superato con esito positivo la prove finale sarà rilasciato un Diploma di Master di I° livello in "AUTISMO: VALUTAZIONE ED INTERVENTO"

#### Programma didattico

INSEGNAMENTO	SSD	CFU
<b>Mod. 1: Anatomia e Fisiologia del Movimento</b> Struttura e funzioni dell'apparato muscolo-scheletrico. Fisiologia dell'esercizio fisico e adattamenti all'allenamento.	BIO/16	6
<b>Mod. 2: Biomeccanica e Analisi del Movimento</b> Principi biomeccanici del movimento umano. Tecniche di valutazione posturale e dell'equilibrio.	ING-IF/06	6
<b>Mod. 3 : Metodologia dell'Allenamento</b> Programmazione e periodizzazione dell'allenamento. Allenamento per la forza, resistenza, velocità e flessibilità.	M-EDF/01	8
<b>Mod. 4: Nutrizione e Integrazione Sportiva</b> Principi di nutrizione sportiva. Strategie nutrizionali per l'allenamento e il recupero.	BIO/10	6
<b>Mod. 5: Psicologia dello Sport e del Benessere</b> Tecniche motivazionali e coaching. Gestione dello stress e dei comportamenti di vita salutari.	M-PSI/04	4
<b>Mod. 6: Patologie e Prevenzione degli Infortuni</b> Principali patologie legate all'attività fisica. Tecniche di prevenzione e riabilitazione sportiva.	MED/05	6



	<b>Mod. 7: Marketing e Gestione del Cliente</b> Tecniche di personal branding e gestione di una carriera nel fitness. Customer care e fidelizzazione.	SECS-P/08	4
	<b>Mod. 8: Valutazione Funzionale e Test di Performance</b> Test di valutazione della forza, resistenza e flessibilità. Valutazione della composizione corporea e del metabolismo.	MED/34	5
	<b>Mod. 9: Tecniche di Allenamento Avanzato</b> Allenamento con sovraccarichi, corpo libero, HIIT e circuit training. Tecniche di allenamento per diverse categorie di utenti (atleti, persone anziane, persone con patologie).	MED/34	5
	<b>Tirocinio</b>		10
	<b>Esercitazioni e prova finale</b>		8
	<b>Tot. CFU</b>		<b>60</b>
<b>Docenti</b>	Prof. Ennio Tasciotti – Multiscale hallmarks of health and aging Prof. Massimiliano Caprio – Ruolo del cibo in salute e malattia Dott.ssa Maria Chiara Anelli, biologa nutrizionista e farmacista, specialista in scienze dell'alimentazione. Dott.ssa Antonella Antelmi, nutrizionista, specializzata in scienze dell'alimentazione umana. Docente universitaria Dott. Nicola Illuzzi, Consigliere OMCEO, Roma Dott. Eugenio Luigi Iorio, Biochimica E Metabolismo, Presidente Osservatorio Internaz. Stress Ossidativo Dott. Guido Melillo, Direttore Uoc Cardiologia, Istituto Dermatologico dell'Immacolata IDI, Roma Dott. Mauro Miceli, Docente Aggregato Scienze Lab. Biomediche Polo Biomedico, Università di Firenze Dott. Alessandro Braccioni, Componente della Commissione Ricerca ed Innovazione Tecnologica OMCEO Roma Dott.ssa Sara Bianco, esperta in Epigenetica dello sport Dott. Marzo Muzzi, Personal Trainer		
<b>Tirocinio</b>	Blended: Stage in presenza presso palestre convenzionate Tirocinio virtuale e/o simulata con i docenti del Master (elaborazione di un project work, analisi e problem solving riguardante filmati e case study consegnati dai docenti, supervisione su casi presentati dagli allievi), elaborati da svolgere, per la modalità FAD ASINCRONA.		
<b>Requisiti di ammissione</b>	<i>Profilo Professionale</i> Il professionista formato avrà la possibilità di lavorare come: <b>Personal Trainer</b> in palestre, centri sportivi, studi privati. <b>Coach sportivo</b> per squadre o singoli atleti.		



	<p><b>Responsabile fitness</b> presso strutture ricettive, hotel, resort. <b>Imprenditore nel settore del fitness.</b> <i>Requisiti di ammissione</i> Laurea triennale in Scienze Motorie o discipline affini (Biologia, Fisioterapia, Dietistica, ecc.)</p>
<b>Attività e adempimenti</b>	<p>Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– videolezioni sulla piattaforma didattica e in presenza</li><li>– tirocinio</li></ul> <p>Agli studenti vengono richiesti i seguenti adempimenti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– studio individuale del materiale didattico, prove di verifica e project work</li><li>– attività di tirocinio</li><li>– superamento dell'esame finale che si svolgerà in presenza della commissione.</li></ul>
<b>Modalità di iscrizione</b>	<p>Per iscriversi al Master si dovrà seguire la procedura indicata nel sito ufficiale di Ateneo, <a href="http://www.uniroma5.it">www.uniroma5.it</a>. L'iscrizione dovrà essere perfezionata entro 1 salvo eventuali proroghe. I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, provvederanno ad inviarla all'Università Telematica San Raffaele Roma, allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore. Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare all'Università il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno rilasciato per uno dei motivi indicati all'articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario o per motivi religiosi). Non saranno ammesse iscrizioni con riserva per documentazione incompleta o per errata trascrizione dei dati sul sito dell'Ateneo. Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.</p>
<b>Durata del corso e modalità di erogazione</b>	<p>Il master ha durata annuale pari a 1500 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari). L'insegnamento viene erogato sia in presenza sia in modalità e-learning sulla piattaforma didattica 24/24 ore con materiale didattico integrativo e in presenza laddove previsto (Blended) secondo la modalità scelta.</p>
<b>Quote di iscrizione</b>	<p>La quota di iscrizione è di: <b>Modalità FAD: € 2.600,00 (duemilaseicento/00)</b> I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, in rate così ripartite:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li><li>• quota immatricolazione: € 520,00 da versare all'Università San Raffaele</li><li>• I rata di € 1000,00, entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li><li>• II e ultima rata di € 980,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li></ul> <p><b>Modalità Blended: € 4.000,00 (quattromila/00)</b> I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, in rate così ripartite:</p>



- quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas
- quota immatricolazione: € 800,00 da versare all'Università San Raffaele
- I rata di € 1000,00, entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas
- II e ultima rata di € 1000,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas
- III e ultima rata di € 1100,00, entro il 3 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas

Eventuali informazioni potranno essere richieste all'indirizzo e-mail: [master@consorziohumanitas.com](mailto:master@consorziohumanitas.com) e al numero telefonico Tel. +39 06 3224818 dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 19:00

Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.

Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 14 giorni lavorativi dalla data di iscrizione, mediante invio, entro i termini sopra indicati, di una raccomandata A.R. all'Università Telematica San Raffaele Roma, via di Val Cannuta 247, 00166 Roma o di una pec all'indirizzo [amministrazione@pec.uniroma5.it](mailto:amministrazione@pec.uniroma5.it).

In tale ipotesi il relativo rimborso sarà effettuato entro 90 giorni dalla comunicazione, da parte del discente, dell'esercizio del diritto di recesso.

L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di:

Modalità FAD: minimo 30 - a tasa piena e minimo 50 - a tasa in convenzione (scontata)

Modalità Blended: minimo 20 - a tasa piena e minimo 30 - a tasa in convenzione (scontata)

**Scadenze**

Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è la settimana prima dell'avvio del corso, salvo eventuali proroghe.

Inizio Gennaio 2025 - Fine Marzo 2026

Le iscrizioni ai Master saranno aperte fino al 30 Giugno 2025

La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.

Roma, 02/10/2024

IL RETTORE  
(Prof. Vilberto Stocchi)