Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

Высшая школа государственного администрирования (факультет)

Утверждаю

Директор

ВШГАдм (факультета)

МГУ имени М.В.Ломоносова

академик В.Л. Макаров

« » 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«****Поведение и здоровье в цифровую эпоху. Государственное администрирование здоровьесбережения»**

**(“Behavior and Health in the Digital Age. Public Health Administration”)**

для бакалавров и магистров­­­­­ различных направлений подготовки:

­­

Форма обучения: очная

Программа одобрена на заседании Ученого совета ВШГАдм

25.08.2025 г., протокол № 9

Москва

2025

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с самостоятельно установленным МГУ образовательным стандартом (ОС МГУ) для реализуемых основных профессиональных образовательных программ высшего образования по направлению подготовки / специальности «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» (*программы бакалавриата, магистратуры, реализуемых последовательно по схеме интегрированной подготовки; программы специалитета; программы магистратуры)* в редакции приказа МГУ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**Аннотация**

В век цифровых технологий и пандемии неинфекционных заболеваний роль поведения человека, как основного фактора здоровья становится очевидной. По мнению ученых здоровье человека на 60-70 % определяется его поведением. Практически все аспекты жизни человека, начиная от здорового питания, достаточных физических нагрузок и кончая владения навыками тайм менеджмента, музыкой и экранным временем оказывает сегодня влияние на здоровье.

В рамках курса предлагается изучить особенности изменения роли факторов здоровья при переходе от традиционного к индустриальному и постиндустриальному обществу, современные социально-демографические и экономические особенности поведения и его влияния на здоровье, опыт политики улучшения здоровья через регулирование поведения в развитых странах, а также особенности превентивной политики и здоровьесберегающих практик как на федеральном и региональном уровне, так и на уровне предприятий.

Особое внимание будет уделено российскому и зарубежному опыту государственного администрирования здоровьесбережения как в рамках национальных, так и корпоративных программ с акцентом на профилактику и ЗОЖ.

Будут представлены современные инновационные разработки, позволяющие регулировать пищевое поведение, а также результаты собственных полевых исследований особенностей питания и других аспектов поведения и их влияния на здоровье в разных регионах России и за рубежом.

Автор курса: Магомедова Аминат Гимбатовна, к.э.н., доцент Высшей школы государственного администрирования МГУ имени М.В. Ломоносова.

**Цель курса**

Познакомить студентов с особенностями государственного администрирования здоровьесбережения и современными подходами к улучшению здоровья через регулирование поведения как на индивидуальном уровне, так и на уровне предприятий и регионов.

**Задачи курса**

- дать представление о факторах, определяющих здоровье, и особенностях самосохранительного поведения в эпоху цифровых технологий;

- познакомить с социально-демографическими и экономическими особенностями влияния разных аспектов поведения на здоровье;

- научить экспертизе корпоративных, региональных и федеральных программ здоровьесбережения (с точки зрения учета в них фактора поведения).

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО: Дисциплина «Поведение и здоровье в цифровую эпоху. Государственное администрирование здоровьесбережения» является дисциплиной по выбору в рамках межфакультетских курсов преимущественно студентов 2 и 3 годов обучения бакалавриата и первого года обучения магистратуры.

**2.** Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия (если есть):

**Отсутствуют**

**3.** Результаты обучения по дисциплине (модулю):

|  |
| --- |
| **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** |
| Знать:  *- основные теории и концепции в сфере эпидемиологии и самосохранительного поведения, тенденции и структуру заболеваемости в России и в мире, источники информации о здоровье населения, особенности российских и зарубежных национальных и корпоративных программ здоровьесбережения, особенности разных аспектов самосохранительного поведения населения разных возрастов в разных странах и их влияния на здоровье, необходимости междисциплинарного и межведомственного подхода к решению вопроса сохранения и улучшения здоровья посредством изменения поведения.*  Уметь:  *-оценивать и проводить экспертизу стратегий здоровьесбережения на макро и микро уровнях (нацпроектов, федеральных и муниципальных программ, корпоративных программ), применять знания по демографическим и социально-экономическим факторам самосохранительного поведения и их влияния на здоровье при разработке программ здоровьесбережения на федеральном, региональном уровне и для предприятий и учреждений.*  *Владеть: навыками определения реальной динамики здоровья на основе агрегированных данных и данных по возрастам; выявления проблем в самосохранительном поведении как на основе доступных широкомасштабных обследований, так и полевых исследований на уровне предприятий и учреждений.* |
|  |

4. Объем дисциплины (модуля) составляет 1 з.е.

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий:

5.1. Структура дисциплины (модуля) по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий (в строгом соответствии с учебным планом)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем дисциплины (модуля),**  **Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)** | **Номинальные трудозатраты обучающегося** | | | **Всего академических часов** | **Форма текущего контроля успеваемости\*** *(наименование)* |
| **Контактная работа  (работа во взаимодействии с преподавателем)**  **Виды контактной работы, академические часы** | | **Самостоятельная работа обучающегося,**  **академические часы** |
| Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа |
| Тема 1. Поведение, как фактор здоровья в теория эпидемиологического перехода и в ее современных трактовках. Теоретические аспекты самосохранительного поведения. | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 2. Современные тенденции и структура причин заболеваемости и смертности в России и в мире. | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 3. Роль поведения в динамике неинфекционных заболеваний (НИЗ). Проект «Северная Карелия» | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 4. Спектр аспектов самосохранительного поведения и особенности их влияния на здоровье. Позитивные и негативные аспекты. | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 5. Circadian rhythm and human health. Циркадный ритм и здоровье человека. (лекцию читает Fatima Ghizal, профессор Университета Эра (Индия)) | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 6. Питание и здоровье. Социально-экономические и демографические факторы пищевого поведения. | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 7. Как сохранить здоровье позвоночника. Безоперационный метод лечения экструзированных грыж. | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 8. Национальные программы здоровьесбережения. Общие черты успешных программ. | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 9. Экономика профилактики и лечения НИЗ. | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 10. Диспансеризация: подходы к организации и эффективность. | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 11. Корпоративные программы здоровьесбережения: российский и зарубежный опыт. Интерактивное занятие в формате конференции с презентацией проектов. | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Промежуточная аттестация:  три промежуточных теста |  |  |  |  |  |
| Итоговая аттестация: зачет  на основе выполненного проекта | 2 |  | 1 | 3 | —  — |
| **Итого** | *24* |  | 12 | 36 | — |
|  |  |  |  |  |  |

*\*Внимание! Авторы курса оставляют за собой право вносить изменения в последовательность чтения лекций, а также небольшие коррективы в содержание в связи с приглашением специалистов-практиков.*

5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов (тем) дисциплины | Содержание разделов (тем) дисциплин |
| 1. | Тема 1. Поведение, как фактор здоровья в теория эпидемиологического перехода. Теоретические аспекты самосохранительного поведения. | Факторы, определяющие здоровье на разных этапах эпидемиологического перехода. Современные трактовки теории эпидемиологического перехода. Самосохранительное поведение: позитивные и негативные формы. Типы самосохранительного поведения и их влияние на здоровье. Мотивы стратегий самосохранительного поведения |
| 2. | Тема 2. Современные тенденции и структура причин заболеваемости и смертности в России и в мире. Динамика здоровья школьников. | Динамика заболеваемости и структуры причин смертности в мире. Особенности заболеваемости в России. Ожидаемая продолжительность здоровой жизни: гендерные и региональные характеристики. Позволяют ли открытые данные по заболеваемости судить о реальной динамике здоровья школьников. Динамика распределения по группам здоровья, продольный и поперечный анализ. |
| 3. | Тема 3. Роль поведения в динамике неинфекционных заболеваний (НИЗ). Проект «Северная Карелия» | Физические нагрузки и ССЗ. Роль питания в борьбе с сахарным диабетом и др. видами НИЗ. Трансформация питания и физических нагрузок финнов в рамках проекта «Северная Карелия» и ее результаты. |
| 4. | Тема 4. Спектр аспектов самосохранительного поведения и особенности их влияния на здоровье. Позитивные и негативные аспекты. | Здоровый сон и физическая нагрузка. Факторы психологического благополучия. Религиозные посты, молитвы, медитация. Влияние музыки и владения навыками тайм менеджмента на здоровье. |
| 5. | Тема 5. Circadian rhythm and human health. Циркадный ритм и здоровье человека. (лекцию читает профессор Ghizal Fatima, заведующая лабораторией хронобиологии Университета Эра, (Индия)) | Circadian rhythm and basic body functions. Sleep-wake cycles, hormone release and metabolic activity. Consequences of circadian rhythm disturbance. Sleep disorder, metabolic and immune function disorders. Supporting optimal cognitive function, mood stability, and CVD health through circadian rhythm synchronization. The development of chronic diseases and acceleration of the aging process as a consequence of circadian rhythm disturbances.  Циркадный ритм и основные функции организма. Циклы сна-бодрствования, высвобождение гормонов и метаболическая активность. Последствия нарушения циркадного ритма. Расстройство сна, нарушение обмена веществ и имунных функций. Поддержание оптимальной когнитивной функции, стабильности настроения и здоровья ССЗ с помощью синхронизации циркадного ритма. Развитие хронических заболеваний и ускорение процесса старения как следствия нарушения циркадного ритма |
| 6. | Тема 6. Пищевое поведение и здоровье. Социально-экономические и демографические факторы пищевого поведения. | Социально-экономический статус и пищевое поведение. Влияние пола, возраста и семейного статуса на пищевое поведение. Различия в пищевом поведении по полу и возрасту на селе и в городе. Время приема, кратность и последовательность приема пищи. Последствия пропуска завтрака и позднего ужина для здоровья. Роль пережевывания пищи в борьбе с ожирением, междисциплинарный подход к решению проблемы тщательности пережевывания пищи. |
| 7. | Тема 7. Как сохранить здоровье позвоночника. Безоперационный метод лечения экструзированных грыж. | Что такое остеохондроз и причины его развития. Профилактика остеохондроза и его обострений. Неинвазивная репозиция позвонков и суставов. Микрохирургическое лечение грыжи диска и осложнения, возникающие при этом. |
| 8. | Тема 8. Национальные программы здоровьесбережения. Общие черты успешных программ. | Национальные программы: цели, меры, результаты успешных программ. Профилактика заболеваний: акцент на раннее выявление и предотвращение болезней. Образование: пропаганда здорового образа жизни через образовательные программы. Инфраструктура: создание условий для занятий спортом и активного отдыха. Государственная поддержка.  Социальное участие: вовлечение граждан, работодателей и общественных организаций. |
| 9. | Тема 9. Экономика профилактики и лечения НИЗ. | Экономический ущерб от НИЗ и их факторов риска. Экономическая эффективность профилактики. Сопоставление затрат на реализацию мер и эффектов. Снижение затрат системы здравоохранения, предотвращение потерь производительности труда, опосредованные эффекты. |
| 10. | Тема 10. Диспансеризация: подходы к организации и эффективность. | Диспансеризация – лучший источник информации о здоровье населения. Профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований. Как повысить охват и эффективность диспансеризации**.** Зарубежный опыт и лучшие практики. |
| 11. | Тема 11. Корпоративные программы здоровьесбережения: российский и зарубежный опыт. | Интерактивное занятие в форме конференции с презентацией лучших проектов на темы:  1. Государственное регулирование корпоративного здоровьесбережения.  2. Социальное партнерство в корпоративном здоровьесбережении.  3. Экономические стимулы и возможности контроля.  4. Примеры программ. Успешные российские и зарубежные практики. |

6. Фонд оценочных средств (ФОС, оценочные и методические материалы) для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю).

6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля успеваемости, критерии и шкалы оценивания (в отсутствие утвержденных соответствующих локальных нормативных актов на факультете)

Описание каждой формы контроля:

1. **Домашнее задание:**

Выполнение проекта

2 варианта на выбор:

а) оценка корпоративной, муниципальной, региональной или федеральной программы здоровья на предмет учета поведения, как фактора здоровья

либо

б) исследование одного из аспектов ССП среди студентов

Содержание:

1. актуальность проблемы и обзор литературы
2. исследовательский вопрос, цель и задачи исследования
3. описание данных, полученных путем анкетирования
4. анализ данных и выводы
5. **Вопросы к тестам**
6. Теория эпидемиологического перехода и ее современные трактовки
7. Вопросы поведения и здоровьесбережения в работах М.В. Ломоносова
8. Самосохранительное поведение: позитивные и негативные формы, мотивы стратегий
9. Динамика заболеваемости и структуры причин смертности
10. Лучший показатель смертности и его достоинство?
11. Назовите недостатки общего коэффициента смертности.
12. Ожидаемая продолжительность здоровой жизни: гендерные и региональные характеристики
13. В чем состоят основные отличия российской модели смертности?
14. Эффекты изменения образа жизни в Северной Карелии.
15. Спектр аспектов самосохранительного поведения, влияющих на здоровье.
16. Циркадный ритм и основные функции организма
17. Последствия нарушения циркадного ритма
18. Влияет ли циркадный ритм на старение и хронические заболевания?
19. Эффекты синхронизации циркадного ритма
20. Социально-экономический статус и пищевое поведение.
21. Влияние демографических характеристик на пищевое поведение.
22. Последствия пропуска завтрака и позднего ужина для здоровья.
23. Роль тщательности пережевывания пищи в борьбе с ожирением.
24. Новая технология в улучшении пищевого поведения (биомехатронная система для формирования привычки тщательного пережевывания)
25. Что такое остеохондроз и причины его развития.
26. Распространенность заболеваний позвоночника в мире.
27. Профилактика остеохондроза и его обострений.
28. Экономический ущерб от НИЗ.
29. Экономическая эффективность профилактики.
30. Социальное партнерство в корпоративном здоровьесбережении.
31. Мониторинг и контроль корпоративного здоровьесбережения.
32. Данные по заболеваемости или диспансеризации являются лучшим источником информации о здоровье населения?
33. Зарубежный опыт и лучшие корпоративные практики здоровьесбережения.
34. Вопросы поведения в национальных программах здовьесбережения.
35. Общие элементы успешных национальных программ здовьесбережения.

Оценка за курс складывается из следующих компонентов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы контроля** | **Количество** | **Количество баллов за 1 работу** | **Всего баллов** |
| Промежуточные тесты | 3 | 10 | 30 |
| Проект | 1 | 20 | 20 |
| Итого |  |  | 50 |

Для получения зачета необходимо набрать 30 баллов.

7. Ресурсное обеспечение:

7.1. Перечень основной и дополнительной литературы

**Основная литература:**

1. Основы экономики здоровья населения России. Под редакцией: Е.В. Егорова, В.А. Морозова. М.: Креативная экономика. 2015. 464 с.
2. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для вузов. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. 520 с
3. Философско-методологические основания управления общественным здоровьем: развитие здравоохранения в постпандемийный период. Монография/ Под ред. Егорова Е.В., Разумовской Е.М., Тутова Л.А. М: МАКС Пресс, 2023. -136 с.
4. Антонов А.И. Микросоциология семьи. – М., 2005. – 368 с.
5. Драпкина О.М. Руководство по разработке, внедрению и оценке эффективности корпоративных программ Модельные корпоративные программы и практики укрепления здоровья работающих. М. 2025.

**Дополнительная литература:**

1. Анциферова А.А., Концевая А.В., Иванова Е.С., и др. Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте: факторы трудового процесса и условия для ведения здорового образа жизни. Профилактическая медицина. 2022;25(10):61-70.
2. Концевая А.В., Драпкина О.М. Экономика профилактики неинфекционных заболеваний. Профилактическая медицина. 2018; 21(2):4‑10.
3. Магомедова А.Г. Особенности питания и здоровье школьников в регионах России/ Муниципальное образование: инновации и эксперимент, № 3(78). 2021.
4. Магомедова А.Г., Гусейнов М.С., Солодкова Т.М. Обоснование эффективности формирования межэтнического культурного образовательного пространства, как фактора сохранения здоровья на основе метапредметности/ Муниципальное образование: инновации и эксперимент. № 6 (81). 2021
5. Магомедова А.Г. О необходимости разработки стратегии здоровьесбережения школьников. Теория и практика стратегирования, М., 2022.
6. Магомедова А.Г., Гусейнов М.С. Реализация компетентностного подхода в контексте влияния музыки на здоровье/ Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2020
7. Саидбегов Д.Г. Саидбегов Р.Д. Если болит спина. М: Эксмо, 2019. – 272 с.
8. Magomedova A.G., Singh R.B., Horuichi R. Regional Differences in Chronobiological Behavioral Factors among School Children in the Russian Federation/ World Heart Journal, Nova Science Publishers, Inc. (United States), vol. 13, № 1, 2021
9. Mahdi A.A., Fatima G., Das S.K., Verma N.S. Abnormality of circadian rhythm of serum melatonin and other biochemical parameters in fibromyalgia syndrome. Indian J Biochem Biophys. 2011 Apr;48(2):82-7.
10. Ram B. Singh, Aminat Magomedova, Ghizal Fatima et al. Why and How the Indo-Mediterranean Diet May Be Superior to Other Diets: The Role of Antioxidants in the Diet/ Nutrients 2022, 14(4), 898; https://doi.org/10.3390/nu14040898
11. Ram B. Singh, Ghizal Fatima, Aminat G. Magomedova et al. Nutritional factors in the pathogenesis of heart failure: a review. Chapter 4. Pathophysiology, Risk Factors, and Management of Chronic Heart Failure. 2024, Pages 53-63.
12. Singh Ram B., Shaw Watanab, Isaza Adrian A. Functional Foods and Nutraceuticals in Metabolic and Non-communicable Diseases. ELSEVIER ACADEMIC PRESS INC (525 B STREET, SUITE 1900, SANDIEGO, USA, CA, 92101-4495) , ISBN 978-0-12-819815-5, 821 с.
13. Fishbein AB, Knutson KL, Zee PC. Circadian disruption and human health. J Clin Invest. 2021 Oct 1;131(19):e148286.

7.2. Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства (подлежит обновлению при необходимости) 7.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем (подлежит обновлению при необходимости)

7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

7.5. Описание материально-технического обеспечения.

Для организации занятий по дисциплине необходимы:

* *мультимедийный класс,*
* *компьютер,*
* *проектор.*

1. Соответствие результатов обучения по данному элементу ОПОП результатам освоения ОПОП указано в Общей характеристике ОПОП.
2. Разработчики программы.

К.э.н., доцент Магомедова Аминат Гимбатовна,