Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
Высшая школа государственного администрирования (факультет)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Высшей школы государственного
администрирования (факультет)
к.с.н., доц.
М.С. Вареник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Поведение и здоровье в цифровую эпоху. Государственное администрирование здоровьесбережения»

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

Уровень высшего образования:
бакалавриат, магистратура, специалитет

Форма обучения:
Очная, очно-заочная

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
на заседании Ученого совета
Высшей школы государственного администрирования (факультет),
(протокол № 6 от 15 июня 2026 г.)

Москва 2026

Рабочая программа курса разработана в соответствии с реализуемыми в МГУ основными профессиональными образовательными программами высшего образования, разработанными на основе самостоятельно установленных образовательных стандартов (ОС МГУ) по направлениям подготовки/ специальностям высшего образования

в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами по направлениям подготовки/ специальностям высшего образования, утвержденными приказами Минобрнауки России.

1. Место курса в структуре ОПОП: относится к вариативной части ОПОП, является обязательным для освоения.

2. Входные требования для освоения курса, предварительные условия

Отсутствуют

3. Планируемые результаты обучения по курсу

Планируемые результаты обучения по курсу
Знать: *- основные теории и концепции в сфере эпидемиологии и самосохранительного поведения, особенности влияния разных аспектов самосохранительного поведения на здоровье, тенденции и структуру заболеваемости в России и в мире, источники информации о здоровье населения, особенности корпоративных программ здоровьесбережения, их государственного администрирования в России и зарубежных странах.*
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) **1 з.е.**, в том числе **24** академических часа на контактную работу обучающихся с преподавателем, **12** академических часов на самостоятельную работу обучающихся.

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

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), **Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**	**Всего (часы)**	В том числе				
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) ***Виды контактной работы, часы***		**Самостоятельная работа обучающегося**		
				Виды работ	**Часы**	
		Занятия лекционного типа	**Всего**			**Всего**
Тема 1. Поведение, как фактор здоровья в теория эпидемиологического перехода и в ее современных трактовках. 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*	3	2	2	Чтение основной литературы по теме, поиск и чтение дополнительной литературы	1	1
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.*	3	2	2	Обзор эффектов проекта «Северная Карелия»	0,5	0,5

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.*	3	2	2	Подготовка к тесту	1	1
Тема 5. Циркадный ритм и здоровье человека. *Циркадный ритм и основные функции организма. Циклы снабодрствования, 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*	3	2	2	Проект по теме	1	1
Тема 6. Питание 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.*	3	2	2	Чтение основной литературы по теме, поиск и чтение дополнительной литературы	0,5	0,5
Тема 7. Поведенческая экономика и нейронауки в управлении здоровьем *Цифровой профиль здоровья гражданина: концепция и проблемы внедрения. Региональные практики (пилотные регионы, центры общественного здоровья). Геймификация и вовлечение сотрудников.*	3	2	2	Подготовка к тесту	1	1
Тема 8. Национальные программы здоровьесбережения. Общие черты успешных программ.	3	2	2	Выполнить сравнительный анализ	1	1

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.				национальных программ здоровьесбереже ния		
Тема 9. Цифровые инструменты управления поведением (мобильные приложения, носимые устройства, платформы) *Современные разработки в сфере мониторинга и управления поведением человека. Использование данных с носимых устройств и приложений. Кейсы крупных компаний (Росатом, Сбер, Яндекс, международные корпорации).*	3	2	2	Обзор современных разработок в сфере мониторинга и управления поведением человека	1	1
Тема 10. Этические и правовые аспекты сбора и использования данных о здоровье сотрудников *Инструменты оценки: опросы, биомаркеры, анализ цифрового следа. Проблемы валидности и надежности данных. Конфиденциальность, согласие на обработку данных, риск дискриминации. Регуляторные барьеры и пути их преодоления.*	3	2	2	Чтение основной литературы по теме, поиск и чтение дополнительной литературы	1	1
Тема 11. Корпоративные программы здоровьесбережения: российский и зарубежный опыт. *Государственное регулирование корпоративного здоровьесбережения. Социальное партнерство в корпоративном здоровьесбережении. Экономические стимулы и возможности контроля. Примеры программ. Успешные российские и зарубежные практики.*	3	2	2	Подготовка к тесту	1	1
Тема 12. Поведение в национальных и корпоративных стратегиях здоровьесбережения. *Оценка учета поведения как основного фактора здоровья в цифровую эпоху в национальных и корпоративных программах здоровьесбережения. Интерактивное занятие в формате конференции с презентацией проектов.*	3	2	2	Подготовка итогового проекта	1	1

Промежуточная аттестация: зачет			2 [1]
Итого	**36**	**24**	**12**

6. Фонд оценочных средств для оценивания результатов обучения по курсу:

1. Типовые задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения:

Описание каждой формы контроля:

I) Домашнее задание:

Выполнение проекта

2 варианта на выбор:

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

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

II) Тесты (вопросы к тестам)

1. Охарактеризуйте понятие «поведенческие детерминанты здоровья». Какова их доля в общем вкладе в здоровье человека?
2. Как изменился характер поведенческих рисков при переходе от ндустриального к постиндустриальному и цифровому обществу?
3. Раскройте понятие «информационная перегрузка». Каковы ее последствия для физического и психического здоровья?
4. Каковы современные представления о роли сна, экранного времени и гиподинамии в формировании хронических неинфекционных заболеваний?
5. Что такое «цифровая зависимость» и какие механизмы ее преодоления существуют?
6. Как нейронауки помогают понимать процессы формирования привычек и их изменения?
7. Теория эпидемиологическогс перехода и ее современные трактовки
8. Вопросы поведения и здоровьесбережения в работах М.В. Ломоносова
9. Самосохранительное поведение: позитивные и негативные формы, мотивы стратегий
10. Эффекты изменения образа жизни в Северной Карелии.

[1] *Часы на проведение промежуточной аттестации выделяются из часов самостоятельной работы обучающегося*

11. Какие механизмы государственного регулирования поведения населения вам известны (налоговые, информационные, административные)?
12. Какие региональные практики здоровьесбережения вы считаете наиболее успешными? Почему?
13. Спектр аспектов самосохранительного поведения, влияющих на здоровье.
14. Циркадный ритм и основные функции организма
15. Последствия нарушения циркадного ритма
16. Влияет ли циркадный ритм на старение и хронические заболевания?
17. Эффекты синхронизации циркадного ритма
18. Социально-экономический статус и пищевое поведение.
19. Влияние демографических характеристик на пищевое поведение.
20. Последствия пропуска завтрака и позднего ужина для здоровья.
21. Распространенность заболеваний позвоночника в мире.
22. Профилактика остеохондроза и его обострений.
23. Экономический ущерб от НИЗ.
24. Экономическая эффективность профилактики.
25. Социальное партнерство в корпоративном здоровьесбережении.
26. Мониторинг и контроль корпоративного здоровьесбережения.
27. Зарубежный опыт и лучшие корпоративные практики здоровьесбережения.
28. Вопросы поведения в национальных программах здовьесбережения.
29. Общие элементы успешных национальных программ здовьесбережения.

2. Шкала и критерии оценивания

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:

Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

3. Основы экономики здоровья населения России. Под редакцией: Е.В. Егорова, В.А. Морозова. М.: Креативная экономика. 2015. 464 с.
4. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для вузов. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. 520 с
5. 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.
6. Антонов А.И. Микросоциология семьи. – М., 2005. – 368 с.
7. Драпкина О.М. Руководство по разработке, внедрению и оценке эффективности корпоративных программ Модельные корпоративные программы и практики укрепления здоровья работающих. М. 2025.

Дополнительная литература:

8. 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.
9. Концевая А.В., Драпкина О.М. Экономика профилактики неинфекционных заболеваний. Профилактическая медицина. 2018; 21(2):4-10.
10. Магомедова А.Г. Особенности питания и здоровье школьников в регионах России/ Муниципальное образование: инновации и эксперимент, № 3(78). 2021.
11. 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
12. Магомедова А.Г. О необходимости разработки стратегии здоровьесбережения школьников. Теория и практика стратегирования, М., 2022.
13. Магомедова А.Г., Гусейнов М.С. Реализация компетентностного подхода в контексте влияния музыки на здоровье/ Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2020
14. Саидбегов Д.Г. Саидбегов Р.Д. Если болит спина. М: Эксмо, 2019. – 272 с.
15. 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
16. 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.
17. 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

18. 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.
19. 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 c.
20. Fishbein AB, Knutson KL, Zee PC. Circadian disruption and human health. J Clin Invest. 2021 Oct 1;131(19):e148286.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Demoscope, Геоинформационная система ArcGIS Online, Google scholar, gks.ru (Росстат), fedstat.ru (ЕМИСС)

9. Язык преподавания русский

10. Преподаватель (преподаватели) Магомедова Аминат Гимбатовна, к.э.н., доцент ВШГАдм