

## Оглавление

Темы дня .....	1
ТАСС, 04.02.2026, Соцфонд: средняя пенсия в декабре 2025 в России составила 23,5 тыс. рублей .....	2
RT, 03.02.2026, Россиянам объяснили, когда сокращение на работе приводит к досрочной пенсии .....	3
РБК, 03.02.2026, Экономист объяснила, почему важен стаж до 2002 года для будущей пенсии .....	3
Выберу.ру, 03.02.2026, Упрощённый налоговый вычет в 2026 году: как получить и подать заявление? .....	4
Ваш Пенсионный Брокер, 04.02.2026, Пенсионные баллы: сколько нужно для пенсии и можно ли их купить .....	7
Аргументы.ру, 04.02.2026, Как получить 400 000 рублей из своих пенсионных накоплений? .....	11
Главбух, 04.02.2026, Льготы работающим пенсионерам в 2026 году .....	12
Пресс-портреты экспертов, 04.02.2026, Правительство России утвердило постановление об учёте в страховом стаже родителей всех периодов отпуска по уходу за ребёнком .....	19
DEITA.RU, 05.02.2026, Главные ошибки при накоплении пенсии назвал эксперт .....	19
Российская газета, 06.02.2026, Педагогам предложили дать право на досрочное пенсионное обеспечение. Что известно об инициативе? .....	20
ТАСС, 05.02.2026, Как рассчитывается пенсия и от чего зависит ее размер .....	21
Интерфакс, 06.02.2026, Социальные пенсии с 1 апреля проиндексируют на 6,8% - Минтруд РФ .....	24
Выберу.ру, 09.02.2026, Северный стаж в 2026 году: какие льготы и пенсию даёт для мужчин и женщин .....	25
Выберу.ру, 09.02.2026, Пенсия по потере кормильца в 2026 году: страховая, социальная и военная .....	29
Frank Media, 09.02.2026, Что такое страховой стаж и как узнать свой .....	33
Деловая газета.Юг, 09.02.2026, Грамотный доход: как прокачать финансовую грамотность .....	36

## Темы дня

- Программа долгосрочных сбережений представляет собой эффективную альтернативу банковским вкладам для тех, кто хочет накопить капитал на длительный период, в том числе для обеспечения собственной пенсии. Об этом рассказал президент НАПФ Сергей Беляков. По его словам, программа отличается рядом механизмов поддержки, среди которых ключевое место занимают софинансирование и налоговые льготы. Эти стимулы значительно повышают доходность инвестиций при сохранении средств в течение нескольких лет
- Каждый третий россиянин отмечает, что беспокоится о пенсии, при этом каждый пятый среди всех опрошенных (22%) сообщил, что безбедная старость вызывает у него

сильное беспокойство. Четверть опрошенных отмечают, что совершенно не беспокоятся о будущей пенсии, а 42% не задумываются о будущем настолько далеко, выяснилось в ходе опроса, проведенного Группой Ренессанс Страхование. Респонденты поделились размером желаемой пенсии. Почти половина опрошенных (46,3%) отметили, что были бы в будущем довольны пенсиею размером в 50-100 тысяч рублей, [передает «РБК»](#)

- Средний размер пенсии в России к декабрю 2025 года достиг 23,5 тыс. рублей. За год показатель увеличился примерно на 2,4 тыс. рублей. Такие данные содержатся в материалах Социального фонда России. Среди работающих пенсионеров средняя выплата в конце года составила 21,4 тыс. рублей. У неработающих граждан показатель оказался выше и приблизился к 24 тыс. рублей. В Соцфонде уточнили, что общее число пенсионеров в стране превышает 40,5 млн человек, [сообщает «ФедералПресс»](#)
- За 12 месяцев 2025 года негосударственный пенсионный фонд «БУДУЩЕЕ» перечислил клиентам пенсионных выплат на сумму 12,7 млрд рублей. Это на 75% больше в сравнении с 2024 годом. Существенный рост выплат произошел после завершения реорганизации с присоединением к НПФ «БУДУЩЕЕ» шести фондов. Наибольшая часть выплат от НПФ «БУДУЩЕЕ» пришлась на пенсии в рамках договоров обязательного пенсионного страхования (ОПС). В 2025 году клиенты фонда получили по договорам ОПС 11,4 млрд рублей, что на 62% больше, чем в прошлом году, [пишет «Ваш Пенсионный Брокер»](#)
- Социальные пенсии с 1 апреля планируется проиндексировать на 6,8%, сообщила пресс-служба Минтруда РФ в пятницу. Проект постановления правительства об уровне индексации в 2026 году размещен для общественного обсуждения, уточнили в министерстве. Размер индексации социальных пенсий ежегодно утверждается правительством по темпу роста прожиточного минимума пенсионера в РФ за прошедший год, говорится в сообщении, [передает «Интерфакс»](#)

**ТАСС, 04.02.2026, Соцфонд: средняя пенсия в декабре 2025 в России составила 23,5 тыс. рублей**

**Средний размер пенсии в России в декабре 2025 года составил 23,5 тыс. рублей, за год показатель вырос примерно на 2,4 тыс. рублей. Это следует из данных Социального фонда, которые изучил ТАСС.**

"Средний размер пенсионного обеспечения: Российская Федерация - 23 538,07 рублей", - говорится в материалах.

Средняя пенсия среди работающих граждан в декабре 2025 года составила 21,4 тыс. рублей, а среди неработающих - почти 24 тыс. рублей. Всего, по данным Соцфонда, зарегистрировано более 40,5 млн пенсионеров.

В декабре 2024 года средний размер пенсий составлял около 21,1 тыс. рублей, уточняется в материалах.

Ранее сообщалось, что с 1 января 2026 года страховые пенсии работающих и неработающих пенсионеров проиндексировали на 7,6%.

<https://tass.ru/obschestvo/26337791>

**RT, 03.02.2026, Россиянам объяснили, когда сокращение на работе приводит к досрочной пенсии**

**Сокращение на работе само по себе не гарантирует выход на досрочную пенсию, но в российском законодательстве предусмотрен такой механизм для отдельных категорий граждан, объяснила в беседе с RT директор Департамента организационного развития Роскачества Евгения Ганькина.**

«Речь идёт о предпенсионерах, работниках, которым до установленного пенсионного возраста осталось не более двух лет. Основанием служит ст. 51 Федерального закона от 12.12.2023 №565-ФЗ «О занятости населения в Российской Федерации». В ней сказано, что граждане, уволенные по причине ликвидации организации или сокращения численности либо штата, могут выйти на страховую пенсию по старости досрочно, но только при соблюдении ряда условий», - подчеркнула эксперт.

По её словам, ключевую роль играет служба занятости, после увольнения человек должен встать на учёт как безработный.

«Если центр занятости подтвердит невозможность его трудоустройства, он вправе направить гражданина на досрочное назначение пенсии. При этом сохраняются общие требования к страховому стажу и индивидуальным пенсионным коэффициентам. Для мужчин и женщин это означает наличие необходимого стажа и минимального количества пенсионных баллов», - напомнила специалист.

Важно понимать, что, если служба занятости несколько раз предлагает подходящую работу и человек от неё отказывается, право на досрочную пенсию не возникает, добавила Ганькина.

«То есть сокращение может стать поводом для рассмотрения вопроса, но не гарантировать досрочный выход на пенсию. Решение всегда принимается индивидуально и только при официальном подтверждении отсутствия возможности трудоустройства», - заключила она. Ранее россиянам напомнили условия для назначения страховой пенсии.

<https://russian.rt.com/russia/news/1590540-ekspert-pensiya-sokraschenie-rabota>

**РБК, 03.02.2026, Экономист объяснила, почему важен стаж до 2002 года для будущей пенсии**

**Стаж, полученный до 2002 года, имеет повышенное значение для будущей пенсии из-за изменений в пенсионном законодательстве прошлого и настоящего, в комментарии агентству «Прайм» заявила заведующая кафедрой экономики РГУ МИРЭА Ирина Шацкая.**

По словам эксперта, современная страховая система, действующая с 2002 года, основана на персональных пенсионных баллах от взносов работодателя. Для более ранних периодов таких накоплений не существовало, поэтому государством был создан правовой механизм защиты пенсионных прав граждан.

«Трудовая деятельность в советское и раннее постсоветское время конвертируется, то есть преобразуется в расчетный пенсионный капитал. При этом учитываются не только годы работы, но и иные социально значимые периоды по нормам того времени. К примеру, служба в армии или уход за ребенком. Поэтому каждый дополнительный год «старого» стажа напрямую увеличивает объем пенсионных прав», — объясняет Шацкая.

Экономист отметила, что стаж до 2002 года был переоценен в рамках процедуры валоризации 2010 года. В результате расчетный пенсионный капитал увеличился на 10%, к этому добавлялся 1% за каждый полный год стажа до 1991 года.

Полученная после валоризации сумма расчетного пенсионного капитала в 2015 году была конвертирована в индивидуальные пенсионные коэффициенты (ИПК). Эти коэффициенты являются постоянной величиной и формируют базовую часть пенсии. После назначения выплаты эта часть пенсии, как и вся страховая пенсия, увеличивается за счет ежегодной госиндексации уже назначенных пенсий, говорит экономист. Именно поэтому крайне важно лично проверить и подтвердить весь стаж до 2002 года.

«Любая неточность или неучтенный период в трудовой книжке ведет к безвозвратной потере не только самого стажа, но и полагающейся за него солидной прибавки. За несколько лет до выхода на пенсию необходимо запросить в Соцфонде детальную выписку и провести сверку всех периодов работы с имеющимися документами. При обнаружении пробелов можно запросить подтверждающие справки и документы в соответствующих учреждениях», — говорит экономист.

Кто в 2026 году выйдет на пенсию по старости

В 2025 году большинство граждан России не смогли оформить страховую пенсию. Такая ситуация сложилась из-за переходного периода пенсионной реформы. Подобное уже происходило в 2023 году. Также на пенсию по возрасту никто не выйдет в 2027-м.

В 2026-м право на страховую пенсию по старости получат женщины, достигшие возраста 59 лет, и мужчины, достигшие возраста 64 лет. В 2026 году для получения страховой пенсии по старости нужно выполнить три условия: достижение общеустановленного возраста выхода на пенсию, наличие не менее 15 лет страхового стажа и наличие не менее 30 индивидуальных пенсионных коэффициентов (ИПК).

В 2028 году на пенсию по старости выйдут 60-летние женщины и 65-летние мужчины. До начала реформы они бы начали получать пенсию еще в 2023 году.

Кто может выйти на пенсию раньше установленного срока

Ранее декан факультета права НИУ ВШЭ Вадим Виноградов заявил, что досрочно выйти на пенсию могут мужчины в 62 года, если у них уже есть 42 года стажа, и женщины в 57 лет при наличии 37 лет стажа: «При недостатке стажа можно его «докупить» за счет добровольных страховых взносов, но не более половины от необходимого, то есть максимум 7,5 года. Данное правило не действует для самозанятых, они могут приобретать требуемый стаж без ограничений», — отметил эксперт.

Кроме того, право на досрочную пенсию есть у многодетных матерей. Матери троих детей могут оформить пенсионные выплаты в 57 лет, четверых детей — в 56 лет.

Выйти на пенсию досрочно могут лица, работающие в тяжелых или опасных условиях, медики и педагоги, а также работники регионов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей. Раньше на два года пенсию могут получить лица предпенсионного возраста после увольнения по сокращению или ликвидации организации, если у них есть достаточно стажа и баллов, напомнил профессор Виноградов.

<https://www.rbc.ru/life/news/698189329a794766987995ca>

**Выберу.ру, 03.02.2026, Упрощённый налоговый вычет в 2026 году: как получить и подать заявление?**

**Как ни странно, налоговые вычеты регулярно получают всего 10% россиян, хотя, конечно, право есть у гораздо большего числа людей. Чаще всего граждане отказываются от денег из-за сложности оформления. Надо собирать справки и другие документы, заполнять декларацию. Но теперь эта проблема решена. Рассказываем, какие налоговые вычеты оформляются в упрощённом порядке и как подать заявление.**

Что такое налоговый вычет: кому и когда положен

Налоговый вычет - возврат уплаченного в бюджет налога на доходы физических лиц (НДФЛ). Речь идёт в первую очередь о возможности вернуть налог, который удерживают с нашей зарплаты. Также под вычет подходит НДФЛ с доходов от продажи недвижимости и вкладов.

Ещё одно немаловажное условие - статус налогового резидента, который присваивается человеку, если он находится в России больше 183 дней за последние 12 месяцев. Если вы проживаете бо льшую часть года за рубежом, то теряете этот статус, как и право на налоговый вычет.

Третье требование - наличие определённых расходов. Например, покупка квартиры, оплата обучения и медицинских услуг, внесение денег в программу долгосрочных сбережений (ПДС) или на индивидуальный инвестиционный счёт (ИИС).

Что нужно для упрощённого налогового вычета? Фото: freepik.com

Упрощённые налоговые вычеты в 2026 году

Порядок получения налоговых вычетов упрощали постепенно. В 2026 году в упрощённой форме оформляются:

1. Инвестиционные налоговые вычеты. Возврат налога со взносов на ИИС. Подробно об нём и других льготах мы рассказывали в материале «Налоговый вычет по ИИС в 2026 году».
2. Имущественные налоговые вычеты. Возврат налога за покупку жилья и уплаченные проценты по ипотеке.
3. Социальные налоговые вычеты. Возврат налога за оплату обучения, медицинских услуг, фитнеса, страховых и пенсионных взносов.
4. Налоговый вычет по ПДС и ИИС. Возврат налога со взносов на счёт ПДС и ИИС.

Семейная налоговая выплата: что это и как она связана с вычетами

С 2026 года родителям начнут оказывать новый вид господдержки - выдавать семейную налоговую выплату. Формально это не налоговый вычет, но по своей сути она очень на него похожа: деньги возвращают из уплаченного НДФЛ тем, у кого есть дети и доход ниже 1,5 прожиточного минимума на человека.

Механика простая. Налог с зарплаты удерживают как обычно. Родитель подаёт заявление в Социальный фонд России (СФР). Если подходит под все критерии, то ему выплачивают сумму, равную 7% от зарплаты за прошлый год до вычета налогов. Расчётом выплаты занимается Федеральная налоговая служба (ФНС), поскольку именно у неё хранятся данные.

При этом закон специально оговаривает, как семейная налоговая выплата сочетается с обычными вычетами. При её расчете не учитываются детские, социальные и имущественные вычеты - за лечение, обучение, фитнес, покупку жилья и ипотеку (ст. 218, 219 и подп. 3-4 п. 1 ст. 220 НК РФ). Это означает, что такие вычеты можно оформлять, в том

числе в упрощённом порядке, не опасаясь потерять право на новую выплату или уменьшить её размер.

Иначе обстоит дело с инвестиционными вычетами и вычетами по программе долгосрочных сбережений (ПДС). Они уменьшают налоговую базу, а значит, снижают и сумму семейной налоговой выплаты. Поэтому на практике выгоднее сначала получить деньги по семейной выплате, а уже затем заявлять вычет по ИИС и ПДС.

Как подать заявление на упрощённый налоговый вычет

Упрощённый налоговый вычет оформляется через ФНС. Единственное, что вам понадобится, - личный кабинет налогоплательщика и электронная подпись:

1. Если у вас ещё нет личного кабинета на сайте ФНС, то нужно его завести. Для этого потребуются логин и пароль, которые можно получить в налоговой инспекции. Альтернативный вариант - зайдите в личный кабинет налогоплательщика через «Госуслуги».

2. Электронную подпись можно сформировать в личном кабинете на сайте ФНС. Это несложно. По сути, вам надо только придумать пароль к электронному сертификату, который создаст система.

Поскольку упрощённый налоговый вычет оформляется через ФНС, учитываются налоги и расходы предыдущего года. То есть в 2026 году можно получить вычет в упрощённом порядке за траты, которые вы сделали в 2025 году.

Упрощённый порядок получения налогового вычета выглядит так. В личном кабинете налогоплательщика появляется предзаполненное заявление на вычет. Оно содержит всю необходимую информацию. От вас требуется только указать номер банковского счёта, на который зачислят деньги, подписать и отправить заявление.

Не надо собирать справки и документы, фотографировать их, крепить, вбивать информацию и так далее. Предполагается, что у ФНС уже есть эти данные. Банки, брокеры, негосударственные пенсионные фонды и другие организации, услугами которых вы пользовались в прошлом году, сдали все сведения в налоговую службу.

Обычно заявление на упрощённый вычет появляется в личном кабинете налогоплательщика в начале февраля. Крайний срок - 20 марта по данным, которые поступили в налоговую службу до 25 февраля.

Налоговый вычет в упрощённом порядке. Фото: «Выберу.ру»

Впрочем, в некоторых случаях можно не дождаться упрощённого вычета вовсе. Ниже разберёмся, когда и при каких условиях лучше не ждать предзаполненное заявление.

Когда вместо упрощённого вычета придётся возвращать налог по стажинке

Упрощённый налоговый вычет предполагает, что работу по сбору справок и документов за вас выполняет организация, которая оказала услуги. Условно, брокер передаёт в ФНС данные, что в прошлом году вы открыли ИИС и внесли на него определённую сумму. Если вы платили НДФЛ в прошлом году и были резидентом, то налоговая служба присыпает вам предзаполненное заявление на упрощённый вычет.

Но далеко не все организации это делают. В основном потому, что это дополнительная нагрузка на собственных сотрудников.

Поэтому во многих случаях, если захотите вернуть налог из бюджета, придётся действовать по стажинке - подавать заявление и крепить фото документов самостоятельно. Далее оценим вероятность того, какие вычеты можно получить в упрощённой форме:

1. Вычет за взносы на ИИС. Это один из первых упрощённых вычетов. К 2026 году подключены почти все брокеры. Вероятность получения упрощённого вычета - 95%.
2. Вычет за покупку квартиры. Вероятность низкая, если в сделке не участвовал банк, не использовался материнский капитал. Но если вы подавали в прошлом году вычет по старинке и не полностью выбрали сумму, то остаток имущественного вычета придёт в упрощённом порядке.
3. Вычет за проценты по ипотеке. Вероятность почти 100%. Все банки взаимодействуют с ФНС, они обязаны сдавать отчётность по вкладам. Добавить к этому отчёт по ипотечным процентам не составляет особого труда.
4. Вычет по ПДС. Программа работает третий год. На данный момент почти все негосударственные пенсионные фонды обмениваются данными с ФНС, а значит, в личном кабинете появится предзаполненное заявление.
5. Социальные вычеты. Здесь будет самая низкая доля упрощённых вычетов. Представьте, сколько в нашей стране образовательных, медицинских и спортивных организаций. Надо полагать, на первоначальном этапе взаимодействовать с налоговой службой будут единицы.

Таким образом, мы рекомендуем вам дождаться 20 марта 2026 года. Если в личном кабинете не появится заявление на вычет в упрощённом порядке, оформляйте возврат налога по старинке. Возьмите в помощники нашу инструкцию по заполнению декларации. Анастасия Гостищева, Анастасия Гостищева, Анастасия Болдырева, Анастасия Болдырева <https://www.vbr.ru/sovety/help/nalog-i-nalogovie-viceti/yprosennii-nalogovii-vicet-2025-kak-polycit/>

### **Ваш Пенсионный Брокер, 04.02.2026, Пенсионные баллы: сколько нужно для пенсии и можно ли их купить**

Пенсионные баллы напрямую влияют на то, выйдете ли вы на страховую пенсию и каким будет ее размер. В этой статье разбираем, что такое пенсионные баллы и ИПК, сколько баллов нужно для выхода на пенсию, сколько стоит один балл в 2026 году [1], как их начисляют за работу и социальные периоды, можно ли докупить недостающие баллы и в каких случаях это действительно имеет смысл.

Что такое пенсионные баллы

Пенсионные баллы – это условные единицы, с помощью которых в системе обязательного пенсионного страхования оценивается трудовая деятельность человека [2].

Что такое ИПК

Официально пенсионные баллы называются индивидуальным пенсионным коэффициентом, или ИПК, объясняет старший юрист договорной практики юридической компании «ЮКАМ» Татьяна Лазарева.

ИПК представляет собой сумму всех пенсионных баллов, накопленных за трудовую жизнь, с учетом таких социальных периодов. Именно количество баллов и их стоимость на момент выхода на пенсию напрямую влияют на размер страховой пенсии.

За что начисляются пенсионные баллы

Пенсионные баллы начисляются за периоды, в которые за человека уплачивались страховые взносы на обязательное пенсионное страхование - работодателем, самим

гражданином или иным лицом. Кроме того, в ИПК включаются некоторые социально значимые периоды, даже если в это время человек не работал.

- Официальная работа
- Учитывается только «белая» зарплата, с которой работодатель платит страховые взносы. Чем выше официальная зарплата, тем больше баллов начисляется за год, но есть годовой максимум.
- Социально значимые периоды
- Пенсионные баллы начисляются не только за периоды официальной трудовой деятельности. В систему учета также включаются отдельные социально значимые периоды, когда человек фактически не работал, но выполнял важные для общества функции. К таким периодам относится уход за инвалидом I группы или ребенком-инвалидом, уход за пожилым человеком старше 80 лет, а также период ухода за ребенком до достижения им установленного законом возраста.
- Военная служба
- Срочная служба по призыву также дает пенсионные баллы.

Сколько пенсионных баллов нужно для выхода на пенсию

Страховой стаж - это суммарная продолжительность периодов работы и иной деятельности, за которые уплачивались страховые взносы в Фонд пенсионного и социального страхования РФ, а также отдельных нестраховых периодов, засчитываемых в стаж, например службы в армии или ухода за ребенком, подчеркивает Лазарева [3].

Страховой стаж является одним из ключевых условий для назначения страховой пенсии и влияет на ее размер. Для выхода на страховую пенсию по старости необходимо иметь не менее 15 лет страхового стажа. Однако одного стажа недостаточно.

#### Минимальное количество баллов

В течение вышеуказанных периодов формируются пенсионные баллы - ИПК. Именно количество накопленных баллов напрямую определяет размер пенсии. Для назначения страховой пенсии по старости ИПК должен составлять не менее 30 пенсионных баллов [4]. Что будет, если пенсионных баллов не хватает

Если ИПК меньше установленного минимума, страховую пенсию по старости не назначат. В этом случае выход на пенсию будет отложен до тех пор, пока человек не наберет недостающее количество баллов, либо ему впоследствии назначат социальную пенсию, которая выплачивается позже и, как правило, в меньшем размере.

При недостатке пенсионных баллов есть несколько вариантов действий. Можно продолжить официальную трудовую деятельность, чтобы добрать баллы за счет уплаты страховых взносов, сделать добровольные страховые взносы в пенсионную систему или докупить недостающие пенсионные баллы в пределах, установленных законодательством. Для получения пенсии сегодня важно стремиться к максимально возможному количеству баллов, существенно превышающему установленный законодательством минимум, объясняет старший преподаватель института международных экономических связей Илья Мосягин. Чем выше ваш официальный доход и стаж, тем больше баллов будет сформировано.

#### Стоимость пенсионного балла в 2026 году

С 1 января 2026 года стоимость одного пенсионного коэффициента (пенсионного балла) установлена на уровне 156,76 рубля [5]. Этот показатель ежегодно индексируется с учётом

роста инфляции и других экономических параметров, и в 2026 году он увеличился примерно на 7,6% по сравнению с предыдущим годом.

Стоимость пенсионного балла - ключевой параметр для расчёта страховой пенсии. Формула расчёта выглядит так: страховая пенсия = ИПК Ч стоимость балла + фиксированная выплата.

Фиксированная выплата к страховой пенсии в 2026 году также выросла и составляет 9584,69 рубля в месяц. Эта часть пенсии назначается всем пенсионерам с оформленной страховой пенсией вне зависимости от величины ИПК.

#### Как менялась стоимость пенсионного балла

За последние годы стоимость пенсионного балла последовательно росла. В 2024 году один балл оценивался в 133,05 рубля, в 2025 году его стоимость увеличилась до 145,69 рубля, а в 2026 году достигла 156,76 рубля. Такой рост связан с ежегодной индексацией страховых пенсий и отражает общий механизм корректировки пенсионных выплат с учетом экономических условий. Повышение стоимости балла напрямую влияет на размер будущей пенсии, поскольку именно этот показатель используется при расчете страховой части выплаты.

#### Как увеличить количество пенсионных баллов

У работающих пенсионеров страховая часть пенсии ежегодно увеличивается за счет пенсионных баллов, начисленных по итогам работы за предыдущий год, уточняет Лазарева. Работодатель продолжает уплачивать за них страховые взносы, и на их основе формируется дополнительный ИПК.

Социальный фонд России (СФР) проводит такой перерасчет автоматически один раз в год - с 1 августа. Подавать заявления или дополнительные документы пенсионеру не требуется. Этот порядок установлен статьей 18 Федерального закона № 400-ФЗ «О страховых пенсиях» [6].

#### Официальная зарплата

Чем выше «белый» доход, тем больше пенсионных баллов начисляется за год. При зарплате ниже минимального размера оплаты труда (МРОТ) баллы начисляются минимально.

#### Добровольные взносы в Пенсионный фонд России (ПФР)

Можно самостоятельно уплачивать взносы в пенсионную систему и за счет этого получать пенсионные баллы. Такой механизм предусмотрен для тех, у кого не хватает баллов или кто хочет увеличить будущую пенсию. При этом действуют ограничения: за один календарный год можно получить не более установленного законом максимального количества баллов, а сами взносы необходимо вносить заранее. Сделать это в год выхода на пенсию, чтобы сразу «добрать» недостающие баллы, нельзя.

#### Можно ли купить пенсионные баллы

Граждане могут увеличить количество пенсионных баллов, перечислив добровольные страховые взносы в Социальный фонд России. Это не «покупка баллов в чистом виде», а официальная возможность добровольно вступить в отношения по обязательному пенсионному страхованию и пополнять свой индивидуальный лицевой счет взносами.

#### Как купить пенсионные баллы

Для этого необходимо подать заявление о вступлении в добровольные правоотношения по обязательному пенсионному страхованию. Сделать это можно лично в территориальном

отделении Социального фонда, через МФЦ, на портале Госуслуг или в некоторых случаях через приложения для самозанятых. После подачи заявления и уплаты добровольных взносов средства отражаются на индивидуальном лицевом счету, и за них начисляются пенсионные баллы и страховой стаж в пределах установленного календарного года.

Стоит ли покупать пенсионные баллы

Важно понимать, что добровольные взносы позволяют пополнить свой ИПК и стаж вперед, но они не восстанавливают прошлые годы, когда за гражданина не платились страховые взносы.

Частые вопросы о пенсионных баллах: комментарии эксперта

Может ли самозанятый получать пенсионные баллы и формировать страховую пенсию?

Статус самозанятого сам по себе не предусматривает уплату страховых взносов в Фонд пенсионного и социального страхования Российской Федерации. Это означает, что в период работы в качестве самозанятого не формируется страховой стаж и не начисляются пенсионные баллы, а значит, такие периоды не учитываются при назначении страховой пенсии, поясняет Лазарева.

При этом самозанятый имеет право добровольно вступить в правоотношения по обязательному пенсионному страхованию и самостоятельно уплачивать страховые взносы. В этом случае взносы зачисляются на индивидуальный лицевой счет, формируют страховой стаж и пенсионные баллы, которые в дальнейшем учитываются при расчете пенсии. Размер взносов и порядок их уплаты регулируются Федеральным законом от 15.12.2001 № 167-ФЗ «Об обязательном пенсионном страховании» [7]. Если взносы не уплачиваются, пенсионные баллы не начисляются.

Какие льготные категории граждан имеют право на повышенное начисление пенсионных баллов?

Пенсионные баллы и выплаты могут увеличиваться в ряде предусмотренных законом случаев, говорит член Международной Ассоциации юристов и медиаторов Евгения Безмаленко. Повышенные пенсионные коэффициенты начисляются за социально значимые периоды, в том числе за уход за инвалидом I группы, ребенком-инвалидом или пожилым человеком старше 80 лет - за каждый полный год такого ухода начисляется 1,8 пенсионного балла.

Дополнительные коэффициенты применяются и при более позднем обращении за пенсией. Если человек оформляет страховую пенсию по старости позже установленного срока или временно отказывается от ее получения, размер фиксированной выплаты увеличивается в зависимости от длительности отсрочки.

Повышенная фиксированная выплата предусмотрена для тех, кто работал в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, а также для неработающих пенсионеров с длительным стажем работы в сельском хозяйстве. В этих случаях размер выплаты увеличивается на 25-50% при соблюдении установленных условий.

Отдельные правила действуют для военных пенсионеров и некоторых категорий граждан. Военные, имеющие необходимый страховой стаж и индивидуальный пенсионный коэффициент не менее 30 баллов, могут одновременно получать страховую пенсию по старости и военную пенсию. Особые условия также предусмотрены для участников Великой Отечественной войны, граждан, получивших инвалидность вследствие военной травмы, и других лиц, нуждающихся в повышенной социальной защите.

Как узнать количество уже накопленных пенсионных баллов и спрогнозировать размер будущей пенсии?

Актуальную информацию можно получить в личном кабинете на портале Госуслуг [8] или на сайте СФР, а также в отделениях СФР, подчеркивает Лазарева [9]. Расчет можно произвести при помощи размещенного на сайте СФР «пенсионный калькулятор», который позволяет спрогнозировать размер будущей пенсии, исходя из уже накопленных баллов, планового стажа и заработка (ст. 14, 15 закона № 400-ФЗ).

Какие изменения ожидаются в пенсионной системе в ближайшие годы и как они повлияют на роль пенсионных баллов?

Пенсионная система постоянно развивается, и в ближайшие годы возможны дальнейшие корректировки правил назначения и расчета пенсий, замечает Безмаленко. Сейчас в рамках пенсионной реформы продолжается переходный период, который продлится до 2028 года, добавляет Лазарева. Он предусматривает поэтапное повышение пенсионного возраста, а также изменение требований к условиям назначения страховой пенсии. Основные параметры пенсионной системы - стоимость пенсионного балла и размер фиксированной выплаты - индексируются ежегодно.

ИПК остается ключевым показателем при расчете страховой пенсии по старости. При этом минимальные требования к стажу и количеству пенсионных баллов повышаются поэтапно. К 2026 году для назначения страховой пенсии необходимо иметь не менее 15 лет страхового стажа и 30 пенсионных баллов. Эти значения закреплены как итоговые и сохранятся в дальнейшем, резюмирует Лазарева.

<http://pbroker.ru/?p=81527>

### **Аргументы.ру, 04.02.2026, Как получить 400 000 рублей из своих пенсионных накоплений?**

**Мы часто слышим, что пенсионные накопления «заморожены». Но это касается только формирования новых накоплений. А те деньги, которые уже скопились на ваших счетах за прошлые годы – это ваши реальные средства (не баллы!), которые не просто лежат, а работают и приносят инвестиционный доход. И самое приятное: в 2026 году действуют правила, позволяющие многим забрать эти деньги одной суммой.**

1. У кого точно есть эти накопления?

Проверьте себя в этом списке:

Мужчины 1953-1966 г.р. и женщины 1957-1966 г.р. За вас работодатели платили взносы на накопительную часть с 2002 по 2004 год.

Граждане 1967 г.р. и моложе. За вас взносы платил работодатель до 2014 года.

Участники программы софинансирования. Те, кто добровольно вносил деньги по программе «тысяча на тысячу» в 2008-2014 годах.

Владельцы маткапитала, направившие его на пенсию мамы (а с 2024 года - и папы).

2. Когда можно забрать деньги?

Важнейший момент: ждать общеустановленного пенсионного возраста не нужно! Право на выплату накопительной пенсии наступает по «старым» правилам при наличии оснований: Женщины - с 55 лет.

Мужчины - с 60 лет.

3. Сколько дадут: сразу все или по частям?

В 2026 году действует порог - 439 000 рублей.

Сценарий 1. Единовременная выплата (сразу все деньги).

Если на вашем счете накопилось меньше 439 000 рублей, вы получаете всю сумму сразу на руки. Одной выплатой.

Сценарий 2. Пожизненная прибавка.

Если накоплений больше 439 000 рублей, то одной суммой их не отдадут. Вам назначат ежемесячную доплату к пенсии пожизненно.

Сценарий 3. Срочная выплата (для участников софинансирования и маткапитала).

Если у вас на счете большая сумма (более 439 тыс.), но часть денег - это маткапитал или взносы по софинансированию, можно оформить «срочную выплату». Вы сами выбираете срок (не менее 10 лет), и вам выплачивают деньги равными долями ежемесячно. Это выгоднее, чем «размазывать» сумму на всю жизнь.

Ваши действия: как узнать и получить?

1. Узнайте сумму. Закажите выписку из лицевого счета (ИЛС) на Госуслугах, в приложении Сбербанка или лично в отделении СФР (МФЦ). Посмотрите строку «Пенсионные накопления» и кто ваш страховщик (СФР или негосударственный фонд).

2. Подайте заявление.

Если деньги в СФР - заявление подается через Госуслуги или лично в клиентской службе.

Если деньги в НПФ (негосударственном фонде) - нужно обращаться туда.

<https://argumenti.ru/society/2026/02/985446>

### **Главбух, 04.02.2026, Льготы работающим пенсионерам в 2026 году**

**Для работающих пенсионеров предусмотрены дополнительные меры поддержки. В 2026 году им дважды повысят пенсию, освободят от уплаты отдельных налогов, а еще можно оформить двухнедельный отпуск или уволиться без отработки. В статье все льготы работающим пенсионерам в 2026 году.**

Важно! Соблюдайте специальный регламент при увольнении сотрудника на заслуженный отдых. Для пенсионеров и предпенсионеров предусмотрены особые правила расторжения трудовых контрактов. Если допустите ошибки или нарушения, работодателя, как минимум оштрафуют. Но могут инициировать уголовное преследование. Все правила увольнения работника пенсионного возраста смотрите в рекомендациях Системы Главбух.

Какие льготы положены работающим пенсионерам в 2026 году: важные изменения

Человек, достигший пенсионного возраста, имеет право на специальные льготы и преференции от государства. В 2026 году порядок предоставления адресной поддержки работающих пенсионеров изменен. Ключевые нововведения предусматривают следующее:

1. Временный

запрет на индексацию пенсионных выплат работающим гражданам отменен

. С 2025 года Владимир Путин обязал Соцфонд проводить регулярный перерасчет пенсий всем категориям получателей, в том числе пожилым гражданам, которые продолжают трудиться.

2. Повышение страховой доли пенсионных выплат будет происходить в автоматическом (проактивном) режиме. Чтобы получать больше, с учетом

общероссийской индексации, работнику-пенсионеру не нужно подавать специальное заявление в Социальный фонд. Все перерасчеты производят в беззаявительном формате.

3. Пенсионные баллы, накопленные работающим пенсионером за периоды работы в прошлом году, будут автоматически повышать размер государственной пенсии. Но тут действуют законодательные ограничения. За год работы можно набрать не более 3 баллов ИПК.

4. Индексационное повышение также распространяется на размер фиксированной доли работника-пенсионера. Это гарантированная пенсионная надбавка. Кроме того, у человека может быть право на социальные дотации (за инвалидность, набор социальных услуг, соцпенсия и так далее). Социальные выплаты также попадают под ежегодную индексацию. Причем повышение проходит в проактивном (беззаявительном) режиме.

Помимо пенсионных денег для работающих пенсионеров предусмотрены дополнительные льготы. Это трудовые гарантии, социальная адресная помощь, освобождение от отдельных категорий фискального обременения, оплачиваемые дни для диспансеризации и так далее. Рассказываем, какими льготами может воспользоваться работник-пенсионер в 2026 году.

Индексация пенсий работающим пенсионерам: кому и на сколько процентов повысят пенсию в 2026 году

Ежегодная индексация пенсионных выплат для пожилых граждан стартовала 1 января 2026 года. Повышение имело общероссийский масштаб. То есть, затронуло всех получателей страховых сумм от государства, без каких-либо исключений.

Ровно 7,6 процентов - это размер индексации, на сколько повысили пенсии в 2026 году. Причем увеличение распространили не только на неработающих граждан, но и на пенсионеров, которые продолжили трудиться. Индексационный рост затронул сразу две категории государственных выплат:

- Стоимость одного пенсионного балла. С 1 января 2026 года один ИПК будет равен 156,76 рублей. Количество накопленных баллов ИПК напрямую влияет на размер пенсионной выплаты в месяц. Их считают по специальной формуле. В расчете учитывают периоды работы, нестраховые социальные периоды, размер заработной платы и страховых отчислений на ОПС.

- Величину фиксированной (гарантированной) доли пенсии. Ее тоже ежегодно повышают на индексационный процент. С 1 января 2026 года при повышении на 7,6 процентов размер фиксированной части пенсии достиг 9 584,69 рублей. Обычный пенсионер получает 100 процентов от фиксированной доли. А если у человека есть инвалидность, ему будут доплачивать от 50 до 200 процентов от гарантированной суммы. А если гражданин достиг 80 лет, то фиксированную прибавку платят в удвоенном размере. Причем все начисления и пересчеты производят в автоматическом порядке.

Важно! Возраст выхода на заслуженный и оплачиваемый отдых в 2026 году стал выше. Женщине нужно достигнуть 59 полных лет, мужчине - 64 лет, соответственно. К 2028 году возрастные ограничения достигнут своего предельного целевого значения. На пенсию можно будет уйти в 60 или 65 лет для женщин и мужчин соответственно.

Например, если у работника к 2026 году накопилось 100 ИПК, то стандартный размер страховой пенсии в месяц с учетом индексации ему посчитают так: (100 ИПК \* 156,76 руб.) + 9 584,69 руб. = 25 260,69 рублей.

Получатели социальных пенсий и доплат от государства также могут рассчитывать на систематическое повышение. Например, с 1 февраля 2026 года поднимут размер ЕДВ (ежемесячных денежных выплат). С 1 апреля 2026 года проиндексируют социальные пенсии и пособия. Все про индексацию пенсий в 2026 году, подробно рассказали в специальной публикации журнала.

**Августовский перерасчет 2026: пенсии работающих граждан снова вырастут**

Второе гарантированное повышение пенсионных выплат работающих граждан пройдет с 1 августа 2026 года. Именно на эту дату запланирован ежегодный перерасчет с учетом накопленных баллов ИПК за прошедший рабочий год. Поэтому, если сотрудник-пенсионер работал в прошлом 2025 году, ему начисляли пенсионные баллы. И уже с 1 августа размер ежемесячной госпенсии окажется выше. Подавать заявление на пересчет не нужно. Социальный фонд России проведет повышение самостоятельно, в проактивном формате. Каким будет повышение пенсий работающих граждан в августе 2026 года, условия следующие:

1. Чтобы сумма госпенсии в месяц оказалась выше, нужно было официально трудиться в 2025 году.
2. Обязательное требование - работодатель производил отчисления страховых взносов на индивидуальный пенсионный счет пожилого сотрудника в СФР.
3. В расчете учатут также нестраховые периоды, например, отпуска по уходу за детьми. Актуально, если бабушки или дедушки оформляли такие периоды на работе в 2025 году.
4. Максимальная сумма повышения составит 3 ИПК балла. С учетом текущего размера стоимости одного пенсионного балла, пенсия работающего гражданина увеличится максимум на 470,28 рублей в месяц (156,76 руб. \* 3 ИПК).

У отдельных категорий пожилых работников могут быть дополнительные основания для повышения пенсионных накоплений. Например, это работа в бюджетном секторе или силовых структурах, труд во вредных или опасных условиях, занятость на особых производствах (должностях и профессиях). В таком случае, индексационное увеличение госвыплат будет производиться в порядке, регламентированном действующим российским законодательством.

**Трудовые льготы и гарантии для работника-пensionера**

Актуальная версия ТК РФ предусматривает специальные трудовые льготы и гарантии для работающих на пенсии. В 2026 году пожилым сотрудникам причитается:

**Дополнительное право на отпуск**

Работающий пенсионер может потребовать от работодателя предоставить ему двухнедельный неоплачиваемый отпуск в любое время (128 ТК РФ). Порядок оформления отдыха без сохранения заработной платы - стандартный:

- Подчиненный передает руководителю письменное заявление.
- На основании заявления издается приказ.
- Дни неоплачиваемого отпускного периода фиксируют в табеле учета рабочего времени.
- Заработка плата за такой отпуск не начисляется.

Брать все 14 дней сразу - не обязательно. Вообще это законное право работника-пensionера, но не обязанность. Пожилой сотрудник вправе не подавать заявление и не брать неоплачиваемые отгулы в течение всего календарного года.

Важно! Неиспользованные дни неоплачиваемых отпусков, гарантированные работникам-пensionерам, не накапливаются. Однако такие отгулы предоставляются по договоренности с работодателем. Руководитель компании может по собственной инициативе продлить неоплачиваемый отпуск работнику на несколько дней/недель/месяцев.

Не забывайте, что неоплачиваемый отпуск более 14 дней в году влияет на трудовой стаж, за который предоставляют ежегодный оплачиваемый отпуск.

#### Особенности для сотрудников-инвалидов

Если работающий pensionер имеет инвалидность, то не зависимо от присвоенной группы, ему гарантированно предоставляются:

- Неоплачиваемый отпуск в любое время, но не более 60 календарных дней в году.
- Увеличенный ежегодный оплачиваемый отпуск - 30 календарных дней за 12 отработанных месяцев (когда стандартная продолжительность отпуска в России - 28 дней).
- Льгота на тариф по страховым взносам - работодатель может экономить до 60 процентов по взносам, отчисляемым за работника-инвалида.
- Сокращенное рабочее время, но только для инвалидов 1 или 2 группы ограничений по здоровью.
- Работа в отклоняющихся условиях только по личному согласию и с разрешения медицинской комиссии. Речь идет о работе в ночное время, в выходные, праздники и так далее.

Особенности привлечения к труду людей с инвалидностью, перечень льгот для работающего инвалида и порядок оформления документов, смотрите в Системе Главбух.

#### Увольнение без отработки

Положения статьи 80 ТК РФ гарантируют работнику-pensionеру право на увольнение без обязательной отработки 14 дней. Данная законодательная льгота работающим pensionерам предоставляется только один раз:

1. Подчиненный подает собственноручное заявление на имя руководителя.
2. В заявлении зафиксирована просьба об увольнении на пенсию.
3. Дата увольнения - дата подачи заявления, без обязательной отработки.
4. На основании заявления pensionера, работодатель издает приказ и вносит соответствующие записи в трудовую книжку, в том числе в ЭТК.

Если в трудовой книжке уже имеется запись об увольнении работника в связи с выходом на заслуженный оплачиваемый отпуск (пенсию), то считается, что он уже реализовал свое право на уход из компании без отработки. В таком случае, работодатель должен придерживаться стандартной и общепринятой процедуры расторжения трудового контракта. В том числе, с соблюдением двухнедельного срока подачи заявления до запланированной увольнительной даты.

#### Оплачиваемые дни для диспансеризации

Статья 8 Федерального закона №400-ФЗ обязывает всех работодателей предоставлять работающим pensionерам сразу два оплачиваемых дня в году, необходимые для прохождения полного диспансерного наблюдения в медицинском учреждении. Аналогичное требование распространяется и на персонал предpensionного возраста.

Возраст pensionера и предpensionера в 2026 году смотрите в универсальном справочнике Системы Главбух.

Процедура предоставления льготы работнику-пенсионеру при прохождении диспансеризации в 2026 году не изменилась. Как и прежде, соблюдайте универсальный алгоритм:

1. Пожилой сотрудник подает письменное заявление с просьбой предоставить оплачиваемые дни для диспансеризационного обследования и осмотра.
2. Руководитель издает приказ и передает его в бухгалтерию.
3. Бухгалтерский отдел производит расчет среднего заработка, чтобы оплатить два дня диспансеризации пенсионера-работника.
4. В день выплаты бухгалтер удерживает НДФЛ и начисляет страховые взносы.

Важно! Если работодатель откажет работающему пенсионеру в предоставлении оплачиваемых дней на диспансеризацию, его привлекут к ответственности. Штрафы назначат по статье 5.27 КоАП РФ. Кроме того, обяжут выплатить работнику компенсацию за задержку выплат (ст. 236 ТК РФ).

Обратите особое внимание на отличие состава льгот для работающих пенсионеров и сотрудников предпенсионного возраста. За ущемление прав человека, которому осталось 5 лет и менее до пенсии, могут привлечь к административной и уголовной ответственности. Если в вашей компании есть такие подчиненные, проверьте, все ли законодательные гарантии и ограничения вы соблюдаете. Все про предпенсионеров в подборке экспертных рекомендаций Системы Главбух.

#### Налоговые льготы работающим на пенсии

Положения НК РФ предусматривают отдельный перечень послаблений и льгот для работающих пенсионеров в 2026 году. Такой гражданин вправе претендовать сразу на несколько фискальных преференций: это освобождение от имущественных сборов и право на вычеты. Но в каждом случае действуют особые условия.

#### Освобождение от уплаты налога на имущество

Работающий пенсионер в 2026 году может вообще не платить имущественный налог. Но тут важно соблюсти специальные ограничения и условия:

1. Льгота предоставляется человеку, достигшему пенсионного возраста.
2. Освобождение действует в отношении имущества находящегося в собственности.
3. Налог не уплачивается за один объект из следующих категорий капитальных построек:- Помещения, которые пенсионер использует для осуществления творческой деятельности.
  - Жилая квартира.
  - Жилой дом.
  - Гараж.
  - Хозяйственная постройка.

Например, в собственности пожилого работника находится две квартиры и один загородный жилой дом. Не платить имущественный сбор можно только за дом и одну из принадлежащих квартир за вторую квартиру имущественный сбор уплачивается в стандартном порядке.

Важно! Когда в собственности несколько однотипных капитальных построек, пенсионеру нужно самостоятельно определить, какой объект недвижимости будет попадать под льготу (освобождение). Для этого подайте в ИФНС соответствующее заявление.

Если заявление пожилой налогоплательщик не подавал, налоговые контролеры освободят от фискального обременения один из однотипных объектов недвижимости в автоматическом порядке.

#### Льгота по земельному налогу

Для пожилых россиян в 2026 году по-прежнему действует специальная налоговая льгота на земельные участки. Однако речи о полном освобождении от фискального обременения не имеет. Пенсионеру причитается необлагаемый вычет - он равен 6 соткам.

Как применяется льгота:

1. Воспользоваться может любой человек, достигший возраста выхода на заслуженный отдых.
2. Наличие работы или размер пенсии на получение налоговых льгот значения не имеет.
3. Под обложение не попадает часть или весь земельный надел, площадь которого не превышает 6 соток (600 квадратных метров).

Например, в собственности у пенсионера два земельных участка по 7 соток каждый. То есть, общая площадь земельного владения составляет 1 400 квадратных метров. Но под обложение попадет только 8 соток (1 400 кв. м. - 600 кв. м.), так как 600 квадратных метров - это гарантированная налоговая льгота для пенсионеров.

Какой из земельных наделов будет учитываться в качестве льготного объекта при исчислении налога на землю, пожилой налогоплательщик должен решить самостоятельно. Для этого нужно подать заявление в ИФНС. Это можно сделать на портале Госуслуги или в личном кабинете на сайте ФНС.

Если не подадите заявление, налоговики применят вычет автоматически.

#### Региональные льготы на транспортный сбор

Положения НК РФ и других федеральных законов не предусматривают общероссийских льгот и послаблений при уплате налога на транспорт для пенсионеров. В 2026 году изменений в данном регламенте не произошло.

Однако, дорожный сбор - региональный налог. Поэтому органы исполнительной власти субъектов РФ вправе установить собственные преференции и освобождения для пожилых собственников транспортных средств. Размер и условия получения налоговых льгот пенсионерам будет отличаться от региона к региону. Получить актуальную информацию о послаблениях можно на официальном сайте ФНС в разделе "Справочная информация о ставках и льготах по имущественным налогам".

#### Вычеты по НДФЛ для пенсионеров-инвалидов

Если работник-пensionер имеет инвалидность, ему причитаются стандартные налоговые вычеты по НДФЛ на самого себя. Сумма вычета колеблется от 500 до 3 000 рублей, все зависит от:

- Наличия статуса резидента.
- Группы инвалидности.
- Наличие статуса участника военных действий и так далее.

Оформить стандартный вычет НДФЛ на себя можно через работодателя или в местной ИФНС. Предоставление налоговой льготы осуществляется в заявительном порядке. Также работнику-инвалиду потребуется представить подтверждающие документы. Как

предоставить работнику вычеты на себя в 2026 году, читайте в рекомендациях Системы Главбух.

#### Социальные льготы пожилым в 2026 году

Лица, официально достигшие пенсионного возраста, могут претендовать на получение целого ряда социальных льгот и мер поддержки от государства. Перечислим наиболее распространенные категории помощи:

1. Компенсация стоимости услуг ЖКХ или жилищная субсидия. Причитается пенсионерам, которые тратят на оплату коммуналки за жилье, больше, чем 22 процента от общих доходов. Учтите, что в каждом регионе могут быть предусмотрены дополнительные условия и ограничения по оформлению.

2. Льготы на оплату капитального ремонта. Условия компенсации взносов на капремонт предоставляются в зависимости от возраста. От 70 лет - скидка до 50 процентов. От 80 лет - полное освобождение от уплаты взносов на капремонт. Но и тут могут быть региональные особенности предоставления льготы.

3. Социальные пенсии и пособия. Условия предоставления адресной социальной помощи пожилым гражданам определяются в индивидуальном порядке. Например, при инвалидизации, человек может претендовать не только на доплату к пенсии, но и на бесплатные лекарства, проезд и средства реабилитации.

4. Предоставление помощи соцработника. Оформить услуги по уходу от социального работника можно в органах социальной защиты населения или отделении Соцфонда. Такая адресная помощь предоставляется на специальных условиях.

5. Другие меры социальной поддержки. Например, в отдельных регионах малообеспеченных пенсионеров снабжают бесплатными продуктами питания и средствами первой необходимости, выдают одежду и обувь. Также местные власти могут помочь с обеспечением пожилого человека дровами или углем при наличии печного отопления.

Обратите внимание, социальная адресная помощь пенсионерам имеет строго заявительный характер. То есть, чтобы воспользоваться преференциями и помощью, необходимо обратиться с заявлением в соответствующий государственный орган или ведомство. Тем более, что соцподдержка в большинстве случаев устанавливается в пределах конкретного субъекта или муниципального образования. Поэтому меры помощи пожилым людям могут существенно разниться от региона к региону.

Рекомендуем самостоятельно уточнить, какие льготы и соцподдержка для пенсионеров действуют в вашем субъекте. Для этого следует обратиться в МФЦ, клиентское отделение Соцфонда, службы защиты населения или местную администрацию.

#### Перерасчет пенсии при увольнении в 2026 году

Для работающих пенсионеров в 2026 году предусмотрена еще одна не менее важная привилегия. Речь идет об автоматическом перерасчете размера пенсии с учетом всех упущеных индексаций при увольнении. Процедура реализуется в следующем порядке:

- Если пенсионер увольняется, его пенсия пересчитывается автоматически с учетом всех пропущенных индексаций.
- Однако повышенная сумма начинает выплачиваться только через три месяца после увольнения.

- Для перерасчета заявление в Соцфонд подавать не нужно. Для процедуры установлен беззаявительный (проактивный) формат.
- Работодатель передает данные в СФР, и через положенный срок пенсионер получает увеличенную пенсию, включая «догоняющую» сумму за предыдущие месяцы.  
<https://www.glavbukh.ru/art/393184-Igoty-rabotayushchim-pensioneram-news>

**Пресс-портреты экспертов, 04.02.2026, Правительство России утвердило постановление об учёте в страховом стаже родителей всех периодов отпуска по уходу за ребёнком**

Правительство Российской Федерации утвердило постановление, которое коренным образом меняет правила подсчета страхового стажа для родителей. Начиная с 2026 года, в страховой стаж будут в полном объеме включаться все периоды отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет, при этом любые ранее существовавшие временные ограничения полностью снимаются, сообщает пресс-служба Правительства РФ.

Соответствующий документ, вносящий изменения в порядок установления страховых пенсий, был подписан председателем Правительства России Михаилом Мишустином. До этого нововведения в законодательстве действовал лимит: суммарно в стаж можно было засчитать не более шести лет ухода за детьми, что фактически ограничивало пенсионные права родителей, воспитывающих пятерых и более детей. Особое внимание в постановлении уделено ситуациям многоплодной беременности. Теперь при рождении близнецов или более детей периоды ухода за каждым ребенком будут суммироваться исходя из их фактической продолжительности.

Эксперт Президентской академии в Орле Анастасия Власова отмечает, что данная инициатива является прямым подтверждением курса государства на признание высокой социальной значимости многодетности, позволяя родителям больших семей рассчитывать на более справедливый и высокий уровень пенсионного обеспечения в будущем.

<https://big-experts.ru/8439418-pravitelstvo-rossii-utverdilo-postanovle-6zu/>

**DEITA.RU, 05.02.2026, Главные ошибки при накоплении пенсии назвал эксперт Когда люди начинают копить на пенсию, они часто совершают ряд ошибок, о которых даже не подозревают. Об этом агентству «Прайм» рассказал президент Национальной ассоциации негосударственных пенсионных фондов Сергей Беляков, сообщает ИА DEITA.RU.**

Как объяснил эксперт, самая распространённая ошибка — это полное отсутствие планирования и привычки регулярно откладывать деньги. Многие россияне живут сегодняшним днём, не задумываясь о будущем, и поэтому, даже при хорошем доходе, не накапливают никаких средств. Это ставит под угрозу их финансовую стабильность в пожилом возрасте.

Еще одна частая ошибка связана с привычкой откладывать начало накоплений в надежде на более благоприятные условия или большие доходы в будущем. При этом время является одним из ключевых факторов успешного накопления: чем дольше человек откладывает старт сбережений, тем меньше эффективность стратегии.

Каждый потерянный год сокращает потенциал роста накоплений из-за уменьшения периода капитализации. Кроме этого, многие совершают ошибку, концентрируя все средства в одном финансовом инструменте, не учитывая разные цели и сроки накоплений. Логично распределять активы в зависимости от задач: для краткосрочных планов, например, поездок или крупных покупок, стоит использовать инструменты с возможностью быстрого доступа к средствам. Для долгосрочных целей, таких как пенсия, лучше применять «копилки» — финансовые продукты, ограничивающие доступ к накоплениям, что помогает избежать импульсивных трат и дисциплинирует вкладчика.

Одним из таких эффективных инструментов, обеспечивающих систематическое накопление, является Программа долгосрочных сбережений. Она доступна людям с любым уровнем дохода и позволяет формировать заметный капитал за 10-15 лет регулярных взносов. Это делает ПДС особенно привлекательным вариантом для тех, кто хочет обеспечить себе финансовую устойчивость в будущей пенсии без лишних трудностей. Государство дополнительно стимулирует участие в ПДС через механизм софинансирования и налоговых льгот, что повышает выгоду для вкладчиков. Максимальные преимущества получают те, кто сохраняет вложения до конца действия договора — это еще одна мотивация не прерывать процесс накоплений и не использовать средства преждевременно.

<https://deita.ru/article/581015>

**Российская газета, 06.02.2026, Педагогам предложили дать право на досрочное пенсионное обеспечение. Что известно об инициативе?**

**В России необходимо изменить принцип назначения досрочной пенсии педагогам, работающим в организациях для детей. С таким предложением выступил лидер ЛДПР Леонид Слуцкий. Обращение на эту тему он отправил премьер-министру РФ Михаилу Мишустину.**

Как пояснил парламентарий в комментарии "РГ", право на досрочное пенсионное обеспечение должно предоставляться всем, кто фактически осуществляет педагогическую деятельность в организациях для детей. То есть независимо от того, включена ли конкретная должность или учреждение в перечни, которые политик назвал устаревшими. Согласно тексту письма, речь о списках, утвержденных постановлением правительства Российской Федерации от 29.10.2002.

В обращении приводится, в частности, такой пример: если у педагога в общеобразовательной организации в трудовом договоре указана должность "психолог" вместо "педагог-психолог", то периоды данной работы в должности "психолог" не засчитываются в педагогический стаж, дающий право на досрочную пенсию. И это несмотря на сходство выполняемых функций.

"Сегодня тысячи педагогов по всей стране оказываются заложниками бюрократических списков, - объяснил Слуцкий. - Человек может 25 лет своей жизни посвятить работе с детьми, но в итоге получить отказ в досрочной пенсии только потому, что название его должности или тип образовательной организации не совпали с "нужными" формулировками, утвержденными правительством еще 20 лет назад".

По его словам, ЛДПР получает тысячи обращений: школьные учителя, воспитатели детских садов, тренеры-преподаватели узнают о том, что не имеют право на заслуженную социальную гарантию в самый последний момент, когда исправить уже ничего нельзя.

Если предложение будет одобрено, ключевым критерием станет не строчка в трудовом договоре, а реальное содержание работы, объяснил лидер партии. А именно - обучение, воспитание, организация образовательного процесса. "Это позволит восстановить равенство прав педагогов, устраниТЬ дискриминацию между людьми с одинаковым стажем и нагрузкой и дать честную, понятную гарантию тем, кто десятилетиями работает с детьми. Именно так должна работать социальная справедливость", - сказал Леонид Слуцкий.

Среди предложений, адресованных кабмину, - актуализировать подходы к определению права педагогических работников на досрочное пенсионное обеспечение. Слуцкий предлагает исходить из фактического характера профессиональной педагогической деятельности, связанной с обучением, воспитанием обучающихся и (или) организацией образовательного процесса.

Следующее предложение - отказаться от исключительно формального учета наименований должностей и образовательных организаций, включая организационно-правовую форму работодателя и тип образовательной организации, при определении стажа для досрочной пенсии.

И в-третьих, по оценке политика, необходимо урегулировать вопрос о предоставлении тренерам-преподавателям право на досрочное пенсионное обеспечение на равных основаниях с иными педагогическими работниками.

В обращении Слуцкий предлагает главе кабмина поручить профильным федеральным органам исполнительной власти проанализировать сложившуюся практику применения законодательства о досрочном пенсионном обеспечении педагогических работников. Вместе с тем предлагается рассмотреть возможность реализации предложенных ЛДПР мер, направленных на устранение выявленных несоответствий и обеспечение равного правового положения всех работников, осуществляющих педагогическую деятельность в организациях для детей.

<https://rg.ru/2026/02/06/sluckij-predlozhil-predostavit-ravnye-prava-na-dosrochnuiu-pensiuiu-vsem-pedagogam.html>

#### **ТАСС, 05.02.2026, Как рассчитывается пенсия и от чего зависит ее размер**

**Размер пенсии формируется из нескольких элементов: фиксированной выплаты, баллов, рассчитываемых на основе индивидуального пенсионного коэффициента (ИПК), и накопительной части. Размер будущей пенсии волнует большинство работающих людей, и, зная механизм ее расчета, можно заранее оценить предстоящие выплаты**

Из чего состоит пенсия в России

В страховую пенсию по старости - основную для большинства граждан страны - входит несколько показателей: фиксированная выплата и страховая часть, которая, в свою очередь, зависит от накопленных пенсионных баллов. Фиксированную выплату, т.е. гарантированную сумму, государство платит всем пенсионерам. Ее размер ежегодно индексируется и может увеличиваться за счет возраста, северных коэффициентов, инвалидности или наличия иждивенцев.

Страховая часть формируется за счет страховых взносов, которые работодатель перечисляет в Социальный фонд России с официальной зарплаты сотрудника. Эти взносы конвертируются в пенсионные баллы. Чем выше зарплата и чем дольше стаж, тем больше баллов накапливается. Также существует накопительная часть пенсии. Она формируется у тех, кто участвовал в накопительной системе до ее заморозки или делал добровольные взносы через негосударственные пенсионные фонды (НПФ). Накопительная часть выплачивается отдельно и не влияет на страховую формулу.

#### Страховая часть пенсии

Пенсионные баллы - это условные единицы, которые отражают размер страховых взносов, уплаченных за человека в течение жизни. Официально их называют индивидуальным пенсионным коэффициентом (ИПК). Он начисляется в зависимости от суммы официальной зарплаты и страховых взносов: чем они больше, тем больше баллов начисляется. Однако в год можно получить не больше 10 ИПК. Максимальное количество баллов можно получить при годовой зарплате, равной или превышающей предельную для взносов базу. Этот предел ежегодно устанавливается государством и в 2026 году составляет 2,979 млн рублей. Баллы начисляются и за так называемые нестраховые периоды: службу в армии по призыву, декретный отпуск до полутора лет, уход за инвалидом или пожилым человеком старше 80 лет. Для этих периодов государство устанавливает фиксированное количество баллов. Пенсионный коэффициент отражает сумму всех накопленных баллов за годы стажа. Для назначения страховой пенсии по старости требуется соблюдение одновременно трех условий:

1. Достижение пенсионного возраста: 59 лет для женщин и 64 года для мужчин.
2. Не менее 15 лет страхового стажа.
3. Накопление необходимого минимума пенсионных баллов (ИПК).

Эти требования постепенно повышаются в ходе пенсионной реформы. Минимальное количество баллов для пенсии устанавливается федеральным законом и ежегодно публикуется Социальным фондом России. В 2026 году минимальное ИПК, необходимое для назначения страховой пенсии по старости, составляет 30 баллов.

Минимальное количество баллов для выхода на пенсию - это порог, без которого страховая пенсия не назначается. Если баллов не хватает, гражданину могут назначить социальную пенсию. Она имеет фиксированный размер и устанавливается государством, а не высчитывается на основе пенсионных баллов и стажа. Социальная пенсия ежегодно индексируется и дополняется до уровня прожиточного минимума пенсионера (в зависимости от региона). С 2026 года право на социальную пенсию возникает:

- у женщин - при достижении 64 лет;
- у мужчин - при достижении 69 лет.

С 2028 года возраст увеличится до 65 лет - для женщин и 70 лет - для мужчин.

Как начисляется пенсия: механизм расчета

Начисление страховой части пенсии происходит на основе взносов, которые работодатель платит за сотрудника в Социальный фонд России. Эти взносы рассчитываются как процент от официальной зарплаты и переводятся в пенсионные баллы. Каждый год государство устанавливает стоимость одного пенсионного балла. В 2026 году она составляет 156,76 рублей. Этот параметр ежегодно индексируется государством с учетом инфляции.

При назначении пенсии накопленные баллы умножаются на эту стоимость. К полученной сумме добавляется фиксированная выплата, с 2026 года она составляет 9 584,69 рублей. Если законодательством предусмотрены доплаты и надбавки, то после расчета добавляются и они. Выплаты ежегодно индексируются, чтобы компенсировать инфляцию. Индексация проводится для неработающих пенсионеров, а работающим сумма пересчитывается после увольнения.

Формула расчета пенсии: страховая пенсия = ИПК Ч стоимость одного пенсионного балла + фиксированная выплата.

Так, если у человека накоплено 100 баллов, а стоимость одного балла составляет 156,76 рублей, фиксированная выплата - 9 584,69 рублей, то страховая пенсия будет:  $100 \times 156,76 + 9\,584,69 = 25\,260,69$  рублей. Формула позволяет заранее оценить будущий доход, если известны количество баллов и прогнозная стоимость балла. Однако точный размер зависит от индексаций, изменений законодательства и дополнительных коэффициентов.

Как рассчитать будущую пенсию самостоятельно

Чтобы рассчитать пенсию по коэффициенту, нужно знать количество накопленных пенсионных баллов, стоимость одного балла и размер фиксированной выплаты. Все эти параметры публикуются Социальным фондом России и доступны в личном кабинете на портале "Госуслуги".

Сначала необходимо определить свой текущий индивидуальный коэффициент для пенсии. Для этого нужно зайти на портал госуслуг в раздел "Пенсии. Пособия" и запросить выписку из лицевого счета СФР. Если человек продолжает работать, можно спрогнозировать, сколько баллов он будет получать ежегодно, исходя из зарплаты.

Затем нужно умножить количество своих ИПК (с учетом тех, что добавятся за последующие годы работы) на стоимость одного балла. Поскольку стоимость балла государство ежегодно индексирует, его точное значение заранее неизвестно, но для приблизительного расчета можно использовать текущую стоимость.

В завершение расчетов нужно добавить фиксированную выплату. Она одинаковая для большинства пенсионеров, но может увеличиваться по достижении 80 лет при наличии инвалидности, инвалидности или проживании в районах Крайнего Севера. Такой расчет дает приблизительное представление о будущем размере пенсии и позволяет планировать дополнительные источники дохода.

От чего зависят пенсионные выплаты

На размер пенсии влияют несколько ключевых факторов, которые формируются на протяжении всей трудовой жизни:

1. Официальная заработная плата. Чем выше "белый" доход, тем больше страховых взносов и, соответственно, пенсионных баллов.
2. Продолжительность страхового стажа. Длительный стаж увеличивает суммарный ИПК и влияет на право получения страховой пенсии, а прерывания официальной занятости могут снижать будущий размер выплат.
3. Возраст выхода на пенсию. Если человек откладывает оформление пенсии, применяются повышающие коэффициенты к фиксированной выплате и баллам. Это позволяет существенно увеличить размер пенсионных выплат при отсрочке на несколько лет.

4. Регион проживания. В районах Крайнего Севера и приравненных местностях применяются районные коэффициенты и надбавки.

Где получить информацию

Узнать размер пенсии можно несколькими официальными способами. Самый удобный - личный кабинет на портале "Госуслуги", где доступна выписка о состоянии индивидуального лицевого счета с указанием количества накопленных баллов и трудового стажа. Также информацию можно получить через Социальный фонд России - гражданин вправе запросить выписку лично в отделении фонда или через многофункциональный центр. Документ содержит данные о страховых взносах и коэффициентах, которые нужны для пенсии.

Существуют онлайн-калькуляторы, размещенные на сайтах государственных ведомств и крупных финансовых организаций. Они позволяют смоделировать будущий размер выплат с учетом зарплаты, стажа и возраста. Однако такие расчеты носят оценочный характер и не учитывают будущие изменения законодательства и индексации.

Как увеличить размер будущей пенсии

Увеличить сумму выплат можно несколькими способами:

- официальная зарплата. Страховые взносы начисляются только с "белого" дохода, поэтому неофициальная занятость не формирует пенсионные баллы;
- добровольные страховые взносы. Их могут платить самозанятые, индивидуальные предприниматели и неработающие граждане. Взносы перечисляются в Социальный фонд России и конвертируются в пенсионные баллы. Это позволяет увеличить стаж и коэффициенты для выхода на пенсию, если официальной занятости нет или она была прерывистой;
- участие в программах негосударственного пенсионного обеспечения. Негосударственные пенсионные фонды (НПФ) и корпоративные пенсионные программы позволяют формировать дополнительную пенсию за счет добровольных взносов и инвестиционного дохода. Эти выплаты не зависят от страховой пенсии и начисляются отдельно;
- отсрочка выхода на пенсию. За каждый год отсрочки применяются повышающие коэффициенты к фиксированной выплате и пенсионным баллам. При отсрочке на 5-10 лет итоговый размер пенсии может существенно вырасти.

Размер пенсии формируется постепенно и зависит от официальной зарплаты, стажа, пенсионных баллов и возраста выхода на пенсию. Понимание механизма расчета пенсии позволяет заранее оценить будущий доход и при необходимости принять меры для его увеличения: работать официально, платить добровольные взносы, участвовать в пенсионных программах или отложить выход на заслуженный отдых.

<https://tass.ru/obschestvo/26308609>

**Интерфакс, 06.02.2026, Социальные пенсии с 1 апреля проиндексируют на 6,8% - Минтруд РФ**

**Социальные пенсии с 1 апреля планируется проиндексировать на 6,8%, сообщила пресс-служба Минтруда РФ в пятницу.**

«Индексация социальных пенсий проводится ежегодно 1 апреля. В 2026 году она составит 6,8%. Индексация позволит повысить уровень пенсионного обеспечения почти 4,3 млн

пенсионеров, из которых около 3,6 млн человек - получатели социальных пенсий и около 700 тыс. получателей государственного пенсионного обеспечения», - цитируется в сообщении пресс-службы министр труда и социальной защиты РФ Антон Котяков.

Проект постановления правительства об уровне индексации в 2026 году размещен для общественного обсуждения, уточнили в министерстве. Размер индексации социальных пенсий ежегодно утверждается правительством по темпу роста прожиточного минимума пенсионера в РФ за прошедший год, говорится в сообщении.

Минтруд РФ напоминает, что получатели социальных пенсий - это граждане, которые в силу разных обстоятельств не имеют достаточно трудового стажа для получения страховой пенсии; гражданам, у кого социальная пенсия меньше прожиточного минимума пенсионера в регионе, производится социальная доплата, которая позволяет увеличить пенсионное обеспечение до этого уровня.

В свою очередь получатели государственного пенсионного обеспечения - это участники Великой Отечественной войны, граждане, награжденные знаками «Жителю блокадного Ленинграда», «Житель осажденного Севастополя» и «Житель осажденного Сталинграда», граждане, пострадавшие в результате радиационных или техногенных катастроф и члены их семей, граждане из числа работников летно-испытательного состава, добавили в министерстве.

<https://www.interfax-russia.ru/main/socialnye-pensii-s-1-aprelya-proindeksiruyut-na-6-8-mintrud-rf>

### **Выберу.ру, 09.02.2026, Северный стаж в 2026 году: какие льготы и пенсию даёт для мужчин и женщин**

Жизнь на севере часто представляется некой зимней сказкой, но только для тех, кто там не бывал. Уже через несколько месяцев хочется выйти от длинной зимы, 50-градусного мороза и массы одежды, которую приходится носить на себе. Суровый климат даёт о себе знать, потому за работу на Крайнем Севере, а также в приравненных к нему регионах, полагаются льготы. Например, досрочный выход на пенсию. Кроме того, люди, отработавшие определённое время на севере, получают доплату к пенсии. Разберёмся, что такое северный стаж, сколько нужно отработать в регионах с вечной мерзлотой, а также рассчитаем размер так называемой северной пенсии в 2026 году.

Что такое северный стаж

Северный стаж - это период работы на Крайнем Севере и в приравненных к нему регионах. С 2022 года в северный стаж включается обучение, но при условии, что за сотрудником сохранили рабочее место. Другими словами, обучение во время работы.

Никакие большие периоды в северный стаж не входят. Ни служба в армии, ни уход за детьми или за инвалидом. Они засчитываются. Но только в страховой стаж, который не даёт никаких льгот.

Какие льготы даёт работа на севере? Фото: freepik.com

Сколько нужно отработать на севере

Требования к стажу для мужчин и для женщин разные. Поэтому рассмотрим по отдельности.

Северный стаж для мужчин

Чтобы досрочно выйти на пенсию и получать повышенные выплаты, мужчинам нужно:

- проработать 15 лет на Крайнем Севере или 20 лет в приравненных к нему регионах;
- «заработать» общий стаж 25 лет.

Как раз в общий стаж может войти и служба в армии, и уход за инвалидом, и всё остальное, что не учитывается в северном стаже.

#### Северный стаж для женщин

Чтобы досрочно выйти на пенсию и получать повышенные выплаты, женщинам нужно:

- проработать 15 лет на Крайнем Севере или 20 лет в приравненных к нему регионах;
- «заработать» общий стаж 20 лет.

Если у женщины есть двое детей, то требования чуть мягче:

- 12 лет стажа на Крайнем Севере или 17 лет в приравненных к нему регионах;
- общий стаж - 20 лет.

Какие районы и области сейчас относятся к Крайнему Северу, а какие - к приравненных к нему регионам, можно посмотреть в Постановлении Правительства № 1946 от 16 ноября 2021 года.

Также не стоит забывать, что северный стаж со всеми вытекающими льготами и надбавками накапливают оленеводы, рыбаки и охотники, постоянно проживающие на Крайнем Севере или в приравненных к нему регионам. Но требования чуть выше. Стаж работы для мужчин - 25 лет, для женщин - 20 лет.

Если северный стаж больше, меньше или смешанный

Мало, конечно, найдётся людей, у которых стаж выработан строго по норме. Одни проработали на Крайнем Севере 25 лет, другие - пять, а у третьих вообще смешанный стаж. Как назначается северная пенсия в таких случаях?

1. Если северного стажа больше, чем нужно, никаких дополнительных льгот не будет. Единственный плюс от большего стажа - увеличение размера пенсии. Чем дольше мы работаем, тем больше взносов отчисляется в Социальный фонд, которые превращаются сначала в баллы, а потом - в пенсию. Если речь идёт о работе до 2002 года, то увеличиваются коэффициенты и окончательная сумма выплаты.

2. Если северного стажа меньше, чем нужно, то часть льгот теряется. Так, доплата к пенсии назначается только за полное соответствие требованиям. Впрочем, если отработано больше половины северного стажа, то право на досрочный выход на пенсию сохраняется. Правда, назначается пенсия чуть позже, чем тем, кто проработал 15 лет на Крайнем Севере или 20 лет в приравненных к нему регионах. Но об этом подробно расскажем в пункте о досрочной пенсии для северян.

3. Если вы работали и на Крайнем Севере, и в приравненных к нему регионах, то выводят единый северный стаж по следующему правилу. Год работы на приравненных к Крайнему Северу регионах равен девяти месяцам работы на самом Крайнем Севере.

Пример

Вы отработали 8 лет в Мурманске и 10 лет в Ухте. Поскольку Мурманск - Крайний Север, а Ухта - приравненный к нему регион, общий северный стаж будет равен 15 лет и 6 месяцев:  
 $10 \times 9 = 90$

$$90 / 12 = 7,5$$

$$7,5 + 8 = 15,5$$

Правило перевода северного стажа. Фото: «Выберу.ру»

Какие льготы положены за северный стаж

Льгот для граждан с северным стажем немного. Точнее, всего три. Это досрочный выход на пенсию, повышенная северная пенсия и компенсация проезда к месту отдыха и обратно один раз в два года. Рассмотрим каждую по отдельности.

#### Досрочная пенсия за северный стаж

Мужчины с полным северным стажем выходят на пенсию в 60 лет, женщины - в 55 лет. Пенсионный возраст для женщин с двумя детьми и полным северным стажем фиксированный - 50 лет вне зависимости от общих условий. Однако до сих пор для этой льготы нужен так называемый «чистый» стаж (либо 12 лет на Крайнем Севере, либо 17 лет в приравненных к нему регионах), смешанный стаж не подходит.

Если у человека неполный северный стаж, но больше половины, то за каждый отработанный год на Крайнем Севере возраст выхода на пенсию уменьшается на четыре месяца.

#### Пример

Вы отработали на Крайнем Севере 9 лет или 12 лет на приравненных к нему регионах (с учётом правила перевода это одно и то же). Ваш пенсионный возраст уменьшится на 36 месяцев или на три года:

$$9 \times 4 = 36$$

То есть, например, женщины с таким северным стажем смогут выйти на пенсию в 57 лет, а мужчины - в 62 года.

Мужчины с 25-летним стажем в качестве оленевода, рыбака или охотника выходят на пенсию в 50 лет, женщины с 20-летним стажем - в 45 лет.

#### Двойное снижение пенсионного возраста для северян

Ещё одна особенность северного стажа в том, что он снижает возраст выхода на пенсию даже для тех, у кого есть право на досрочную пенсию. Получается двойное снижение, но при выполнении трёх условий - требуется:

- северный стаж;
- стаж, дающий право на досрочную пенсию (например, на вредном производстве);
- общий стаж.

Соцфонд привёл следующий пример: Дмитрий Николаевич проработал 15 лет в Мурманске (район Крайнего Севера) и 12 лет 6 месяцев в Москве на работе с тяжёлыми условиями труда (по Списку № 2), то есть в 2025 году выработал необходимый стаж в районах Крайнего Севера, стаж на соответствующих видах работ и страховой стаж (не менее 25 лет) для досрочного назначения страховой пенсии по старости. В этом случае он имеет право на досрочную пенсию с двойным снижением возраста

Пенсионный возраст снижается на пять лет, благодаря северному стажу. Ещё минус пять лет в соответствии со списком № 2. В итоге Дмитрий Николаевич выйдет на пенсию на 10 лет раньше общего пенсионного возраста.

#### Северная пенсия

Под северной пенсией часто понимают два типа доплат. Одна из надбавок - так называемый районный коэффициент. Другая - доплата за северный стаж. В обоих случаях увеличивается фиксированная выплата. Но работают надбавки по-разному. Поэтому рассмотрим их по отдельности.

#### Доплата по районному коэффициенту

На Крайнем Севере и приравненных к нему регионах (и не только!) действуют районные коэффициенты, которые применяются для расчёта зарплаты, пособий и пенсий. Размеры коэффициентов - от 1,15 до 2.

Когда речь идёт о пенсиях, коэффициент увеличивает фиксированную выплату. Например, в посёлке городского типа Туманный Мурманской области фиксированная выплата увеличивается на 70% (коэффициент 1,7). Значит, в 2026 году фиксированная часть пенсии здесь будет выше базовой на 6 709 рублей (базовая - 9 584 рубля).

Доплата по районному коэффициенту действует, если пенсионер проживает в регионе. Как только человек переезжает в другую часть страны, надбавка отменяется. Потому-то Соцфонд может проверить, живёт пенсионер в регионе с высоким коэффициентом или перебрался туда, где климат менее суровый.

Районные коэффициенты в России. Фото: «Выберу.ру»/Татьяна Струкова

Доплата за северный стаж

Надбавка за северный стаж немного другая:

1. 15 лет стажа на Крайнем Севере даёт прибавку к фиксированной выплате в 50% (в 2026 году - 4 792 рубля).
2. 20 лет стажа в приравненных к Крайнему Северу регионах даёт прибавку к фиксированной выплате в 30% (в 2026 году - 2 875 рублей).

Доплата не отменяется, если пенсионер переехал в другой регион.

Мини-вывод

Получать обе доплаты одновременно нельзя. Соцфонд обычно назначает более выгодный вариант. Но лучше подсчитать самостоятельно, проверив, не схитрили ли сотрудники.

Ну а если вы после вечной мерзлоты переселились в другой регион, где коэффициент низкий (например, 1,15) или его нет совсем, то выбор только один. Использовать доплату за северный стаж.

Тем, кто не успел выработать полный северный стаж, повезло меньше всех. Доплаты за стаж не будет. Можно получать надбавку по районному коэффициенту. Но придётся жить на севере.

Те, у кого есть северный стаж до 2002 года, могут выбирать: увеличить стажевый коэффициент (год на севере засчитывается как полтора) или зарплатный (максимальный коэффициент для северян выше - до 1,9 в зависимости от региона стажа). Тут надо сравнивать коэффициенты. Какой из них будет выше, тот и использовать.

Компенсация проезда к месту отдыха и обратно

Компенсацию за проезд к месту отдыха и обратно могут получить неработающие пенсионеры, проживающие на Крайнем Севере либо в приравненных к нему регионах. Она выплачивается один раз в два года.

Не удивляйтесь тому, что льгота положена только неработающим пенсионерам. Работающие пенсионеры тоже могут получить компенсацию, но уже от работодателя.

Как пояснили в Соцфонде, компенсацию за проезд можно получить двумя способами:

1. Забронировав отель, допустим, на юге, обратитесь в фонд и получите специальные талоны на приобретение бесплатных билетов.
2. Оплатите поездку самостоятельно, а затем обратитесь в фонд за возмещением расходов.

Важно понимать, что можно компенсировать в том числе поездку за границу. Но по закону Соцфонд оплатит вам дорогу только до ближайшей границы. Другими словами, если вы купили билет на самолёт в Турцию с вылетом из своего города, компенсировать нечего. Но вот если вы поплыли в Турцию из Сочи, то проезд до российского курорта вам оплатят. Исключительных льгот, как видите, немного, хотя работа на севере - сложная задача. Но северяне также имеют право на все льготы, которые полагаются пенсионерам.

Анастасия Гостищева, Анастасия Гостищева

<https://www.vbr.ru/sovety/help/people-and-economic/Igoti-i-nadbavka-k-pensii-za-severnii-staj-2024/>

### **Выберу.ру, 09.02.2026, Пенсия по потере кормильца в 2026 году: страховая, социальная и военная**

**В России немало получателей пенсий - более 40 млн человек. Но далеко не все они пожилые люди. Например, пенсионные выплаты получают дети. Речь идёт о пенсиях по случаю потери кормильца. Выплаты предназначены не только детям умерших, но и другим родственникам при определённых условиях. Какими бывают пенсии по потере кормильца, кому назначают, сколько платят и как оформляется выплата - в материале «Выберу.ру».**

Виды пенсий по потере кормильца

Пенсия по случаю потери кормильца назначается, если человек:

- умер (погиб);
- признан без вести пропавшим (умершим).

Выплаты по потере кормильца бывают четырёх типов:

- страховые,
- социальные,
- государственные,
- военные, в том числе от силовых ведомств.

Выплатой первых трёх типов пенсий занимается Социальный фонд России. Военные пенсии выплачивает Минобороны, либо другое силовое ведомство.

Выплаты по потере кормильца. Фото:нейросеть

Кому назначают пенсию по потере кормильца

Пенсию назначают нетрудоспособным членам семьи умершего человека, если они были финансово зависимы от него:

- несовершеннолетним детям, сёстрам, братьям и даже внукам при условии, что умерший был кормильцем;
- супруге, родителям, бабушкам и дедушкам, если они достигли пенсионного возраста или признаны инвалидами.

Чаще всего пенсию в связи с утратой кормильца получают несовершеннолетние дети, в том числе усыновлённые. В этом случае не надо доказывать, что умерший их содержал.

На ребёнка пенсия выплачивается до 18 лет (до 23 лет, если он продолжает очно учиться).

Все остальные члены семьи, чтобы получать выплаты, должны доказать, что находились на иждивении умершего человека. Другими словами, он содержал их.

Как доказать факт иждивения

Чтобы признать себя иждивенцем умершего человека, есть два пути - лёгкий и через суд.

В первом случае надо представить в Соцфонд (или другое ведомство, назначающее пенсию) доказательства иждивения. К ним относятся следующие документы:

- справка об инвалидности;
- справка о размере пенсии;
- справка с места учёбы;
- справка о доходах;
- справка о совместном проживании;
- выписка с банковской карты, подтверждающая переводы от умершего человека.

Если этих документов окажется недостаточно и ведомство откажется признавать иждивение, то придётся идти в суд. Это второй путь. Он сложный и трудный, потому что в законе нет чётких критериев, на основе которых человек признаётся иждивенцем. Всё зависит от того, сколько доказательств удастся собрать.

Но нужно помнить заранее, что трудоспособный гражданин, даже если он безработный, иждивенцем не считается.

#### Пример 1

Супруга, не работавшая ни дня и жившая за счёт умершего супруга, не сможет получать пенсию. Да, она финансово зависела от мужа. Но женщина считается трудоспособной, а значит, она не имеет права на выплаты. Если, конечно, супруга не инвалид (причём той группы, при которой нельзя работать - 1 или 2) или не пенсионер.

#### Пример 2

Мама умершего человека получает пенсию, но жила в отдельной квартире. С одной стороны, она считается нетрудоспособной. Но в этом случае надо доказать, что она финансово зависила от умершего человека. То есть получала деньги от него деньги. Причём в размере большем, чем её пенсия.

Кому откажут в пенсии по потере кормильца

Основная причина отказа - отсутствие иждивения. Чаще всего по этой причине отказывают родственникам.

Ещё одна весомая причина для отказа - иждивенец причинил вред умершему. Например, стал причиной его смерти. Это основание могут использовать как в отношении родственников, так и детей.

Размер пенсии по потере кормильца

Размер выплат зависит от того, какая пенсия назначена: страховая, социальная, государственная или военная.

Страховая пенсия по потере кормильца

Такой вид пенсии назначается, если у умершего человека есть хотя бы один день страхового стажа. Другими словами, он один день и более официально работал, а работодатель отчислял за него страховые взносы.

В этом случае размер пенсии рассчитывается так:

50% от фиксированной выплаты (4 792,35 рубля с 1 января 2026 года) + количество пенсионных баллов х стоимость пенсионного балла

Допустим, мужчина умер, заработав 50 пенсионных баллов. Несовершеннолетний ребёнок будет получать пенсию по потере кормильца в размере 12 630,35 рубля:

4 792,35 + 50 х 156,76 рубля (стоимость пенсионного балла с 1 января 2026 года)

Выплаты назначают на каждого ребёнка и иждивенца. При этом фиксированная часть остаётся неизменной, а страховая - делится на количество получателей. Впрочем, размер пенсии не может быть ниже прожиточного минимума, поэтому назначается социальная доплата. При условии, конечно, что получатель пенсии не работает.

Допустим, у мужчины из нашего примера остались два несовершеннолетних ребёнка. Каждому назначат пенсию в размере 8 711,35 рубля:

$$4\ 792,35 + 25 \times 156,76$$

Но поскольку это ниже прожиточного минимума, то назначат ещё и социальную доплату. Размер надбавки будет зависеть от региона проживания (прожиточный минимум везде разный).

#### Социальная пенсия по потере кормильца

Социальная пенсия назначается в нескольких случаях - если:

- умерший человек не работал официально,
- страховая пенсия ниже социальной.

До 1 апреля 2026 года размер социальной пенсии по потере кормильца для ребёнка составляет 8 824,07 рубля., после 1 апреля 2026 года - 9 424,04 рубля. Если ребёнок потерял обоих родителей или оба родителя неизвестны - 17 648,23 рубля до 1 апреля 2026 года и 18 848,31 рубля после.

К социальной пенсии тоже полагается доплата, чтобы размер не был меньше прожиточного минимума.

#### Государственная пенсия по потере кормильца

Государственные пенсии выплачиваются в случае смерти:

- работников космической отрасли;
- тех, кто пострадал от техногенных или радиационных катастроф;
- военнослужащих по призыву;
- участников добровольных военных формирований.

Размер выплат привязан к социальной пенсии, которая до 1 апреля 2026 года составляет 8 824,07 рубля, после - 9 424,04 рубля. Также зависит от того, когда умер человек:

1. Если кормилец погиб от радиационной или техногенной катастрофы, то размер пенсии - 125% от социальной пенсии. Если погибли оба родителя или ребёнок воспитывался погибшей одинокой матерью - 250%.
2. Если человек погиб на службе по призыву или участвуя в боевых действиях как доброволец - 200%. Если смерть наступила от заболевания, полученного на службе - 150%.
3. Пенсии по случаю потери кормильцев-работников космической промышленности зависят от денежного довольствия (ДД). Назначается 40% от ДД.

Помощь тем, кто потерял родителей. Фото: нейросеть

#### Военная пенсия по потере кормильца

Этот вид выплат назначается, если умерший служил по контракту. Как и в случае с сотрудниками космической промышленности, размер выплаты зависит от денежного довольствия. Также есть зависимость от того, по какой причине произошла смерть:

1. 50% от ДД - если человек погиб от ранения, травмы на службе или погиб военный-инвалид. Столько же назначается детям погибшей одинокой матери и круглым сиротам.
2. 40% от ДД - если военный умер от заболевания, полученного на службе.

Поскольку денежное довольствие разное и зависит от должности, звания, наград и прочего, привести размер пенсии в абсолютных цифрах сложно. Он будет индивидуален. Те же самые правила распространяются на пенсии по потере кормильца по линии силовых ведомств.

**Как индексируют пенсии по потере кормильца**

Пенсии в связи с потерей кормильца индексируют ежегодно. В зависимости от типа пенсии повышение происходит либо в начале года, либо в конце. Иногда внепланово.

Так, страховые пенсии по потере кормильца увеличились с 1 января 2026 года на 7,6% за счёт повышения фиксированной выплаты и стоимости пенсионного банка. Социальные пенсии поднимут на 6,8% с 1 апреля 2026 года. То есть повысятся не только социальные пенсии по потере кормильца, но и государственные.

Социальные доплаты к пенсии по потере кормильца тоже ежегодно растут. Насколько повышают прожиточный минимум, настолько вырастает и доплата.

Военные пенсии по потере кормильца, а также от других силовых ведомств зависят от денежного довольствия. Поэтому они повышаются после индексации довольствия. Обычно это происходит с 1 октября.

**Можно ли получать две пенсии одновременно**

Внимательный читатель заметил, что за исключением несовершеннолетних граждан право на пенсию по потере кормильца имеют родственники, уже получающие пенсию. Например, супруга или мама пенсионного возраста, либо родственник, признанный инвалидом. Все они получают пенсию.

Поскольку две пенсии сразу назначают очень редко, то им придётся выбирать какую-то одну. Либо свою, либо по потере кормильца.

Универсального ответа на вопрос, какая пенсия выгоднее, нет. Всё индивидуально.

Тут надо учитывать, что фиксированная часть в пенсии по потере кормильца - 50%, а в собственной - от 50% и выше. Значит, большую роль будет играть страховая часть. Та, что состоит из баллов. Если умерший родственник заработал за жизнь большое количество баллов, то стоит перейти на пенсию по потере кормильца. В ином случае вы, наоборот, потеряете часть денег.

**Как оформить пенсию по потере кормильца**

За назначением пенсий по линии Минобороны и силовых ведомств надо обращаться в соответствующие министерства.

Страховые, социальные и государственные пенсии выплачивает Социальный фонд. Значит, нужно обращаться с заявлением в Соцфонд.

Сейчас страховые, социальные и государственные пенсии назначаются автоматически. Однако надо быть готовыми к тому, что далеко не во всех регионах действует такой формат. К тому же не стоит забывать, что при назначении пенсий могут быть ошибки. Так что это не освобождает вас от необходимости детально разбираться в теме, если вы хотите получать то, что положено в полном размере.

**Как оформить пенсию онлайн**

Сейчас можно подать заявление о назначении пенсии онлайн, через «Госуслуги», если есть подтверждённый аккаунт. Но документы придётся отнести лично.

**Какие документы нужны для пенсии по потере кормильца**

Для оформления выплат понадобятся:

1. Свидетельство о смерти (решение суда о признании без вести пропавшем или умершем).

2. Документы, подтверждающие родство (свидетельство о рождении, о браке, об усыновлении).

3. Если фамилии разные, то нужны документы, подтверждающие смену фамилии (свидетельство о заключении или расторжении брака, перемене имени).

4. Справка о среднемесячном заработке умершего.

5. Если умерший человек призывник, космонавт или пострадавший от радиационной либо техногенной катастрофы, то необходим документ, подтверждающий сей факт.

Это только основной пакет документов. В каждом случае он будет индивидуальным. Приготовьтесь посетить Соцфонд, Минобороны или другое силовое ведомство не один раз. Ответы на частые вопросы

Какого числа приходит пенсия по потере кормильца?

Дату выплаты устанавливает Социальный фонд или другое назначившее пенсию ведомство. Для каждого человека оно может быть разным. Пенсии можно получать на карту или через «Почту России».

Пенсия по потере кормильца и работа

Сам факт работы не лишает права на пенсию по потере кормильца. Это касается как студента, подрабатывающего по вечерам, на выходных или во время каникул, так и остальных получателей. Но если получатель пенсии выходит на работу, то он лишается социальной доплаты к пенсии, если таковая назначена.

Анастасия Гостищева, Анастасия Гостищева

<https://www.vbr.ru/sovety/help/people-and-economic/pensiya-po-potere-kormilca-v-2023-gody/>

**Frank Media, 09.02.2026, Что такое страховой стаж и как узнать свой**

**Многие будущие пенсионеры сталкиваются с тем, что часть стажа не засчитывается из-за отсутствия уплаты страховых взносов. Эксперты объясняют, чем страховой стаж отличается от трудового, какие периоды входят в него и как заранее проверить свои данные, чтобы не потерять пенсионные права.**

1. Что такое
2. Что входит
3. Минимальный стаж
4. Как узнать
5. Расчет
6. Вопросы
7. Главное

Что такое страховой стаж

Страховой стаж - это суммарная продолжительность периодов, за которые в Социальный фонд России (СФР, бывший ПФР) поступали страховые взносы, а также периодов, которые закон считает приравненными к стажу без уплаты взносов [1]. Он важен для расчета пенсии и некоторых социальных выплат и отличается от трудового стажа своими правилами учета, объясняет управляющий партнер юридической компании «ЭНСО» Алексей Головченко.

Все об индексации пенсий в 2026 году: кому и насколько их повысят

До 2002 года для назначения пенсии учитывался трудовой стаж - суммарное время трудовой деятельности, подтверждённое записями в трудовой книжке. Сегодня он имеет лишь историческое значение, а расчет пенсии ведётся по страховому стажу, отмечает заместитель директора АНО «Центр развития законодательства» Дмитрий Матюшенков.

Чем отличается от трудового стажа

Трудовой (общий) стаж - это все время работы до 2002 года, независимо от уплаты взносов. Ранее он учитывался при назначении пенсии. Страховой стаж ориентирован на уплату страховых взносов с 2002 года и учитывает также определённые "нестраховые" периоды. Так получается, что человек может иметь большой трудовой стаж, но небольшой страховой, если взносы не уплачивались, уточняет Головченко.

Пенсионные баллы: сколько нужно для пенсии и можно ли их купить

Зачем нужен страховой стаж

Без минимального страхового стажа страховая пенсия не назначается. В этом случае выплачивается социальная пенсия по старости (с 70 лет для мужчин и 65 лет для женщин), которая меньше по размеру [2]. В 2025 году для страховой пенсии требуется минимум 15 лет стажа, а к 2026 году по переходным правилам планка повысится до 16 лет, говорит Головченко.

Разница между трудовым и страховым стажем заметна на примерах, добавляет Матюшенков.

- период неофициальной работы может быть в трудовой книжке, но не войдёт в страховой стаж, если взносы не уплачивались;
- отпуск по уходу за ребёнком до 1,5 лет, который не отражается в трудовой книжке, полностью засчитывается в страховой стаж и формирует пенсионные баллы.

Что входит в страховой стаж

Продолжительность страхового стажа напрямую влияет на социальные гарантии: право на страховую пенсию, её размер, а также размер пособий по временной нетрудоспособности и по беременности и родам. Главное при формировании стажа - не просто факт занятости, а наличие уплаченных взносов или законодательно признанных периодов, включённых в стаж, отмечает Матюшенков.

Будут ли выплачивать пособия и пенсии цифровыми рублями

Кроме официальной работы в страховой стаж засчитываются, уточняет Головченко:

- отпуск по уходу за ребёнком до 1,5 лет;
- служба в армии по призыву;
- уход за инвалидом I группы, ребёнком-инвалидом или лицом старше 80 лет;
- получение пособия по безработице;
- проживание за границей с работающим супругом.

Армия и декрет считаются социально значимыми периодами и включаются в стаж даже без уплаты взносов, чтобы поддерживать семью и обороноспособность страны.

Какие периоды не входят в страховой стаж

В страховой стаж не включаются неоплачиваемые отпуска, работа без официального оформления и уплаты взносов, даже если человек фактически выполнял обязанности, учеба (за исключением целевых направлений) и проживание за границей без работающего супруга, добавляет Головченко. Факты работы без подтверждающих документов не учитываются - для засчета нужны записи в трудовой книжке или сведения из СФР.

Пенсионный возраст в России: кто и когда сможет выйти на пенсию в 2026 году

Минимальный страховой стаж для выхода на пенсию

Сколько лет стажа нужно сейчас

Минимальный страховой стаж для назначения страховой пенсии по старости составляет 15 лет [3]. Также требуется иметь не менее 30 пенсионных баллов, говорит Матюшенков.

Что будет, если стажа не хватает

Если стажа не хватает, есть несколько вариантов: продолжать официально работать до достижения минимального порога; добровольно уплачивать страховые взносы в СФР (можно докупить недостающие годы - примерно 43 тысячи рублей за год); либо оформить социальную пенсию по старости, указывает Матюшенков.

Как узнать свой страховой стаж

Через Госуслуги

Зарегистрируйтесь на портале, запросите выписку из индивидуального лицевого счета [4].

Проверьте, что все периоды работы отражены корректно, говорит Головченко.

В каких странах нет пенсии и почему

Через СФР

Можно получить выписку онлайн или в отделении. Сверьте данные с трудовой книжкой и отчетами СЗВ-СТАЖ (ежемесячная форма отчётности, которую работодатели передают в СФР о периодах работы своих сотрудников и уплаченных страховых взносах).

Отсутствующие периоды

Если какие-то периоды работы не отражены в страховом стаже, нужно подать заявление в СФР с подтверждающими документами, например, трудовой книжкой, приказами или справками. Если фонд откажет в учёте этих периодов, решение можно обжаловать в суде, предоставив минимум двух свидетелей. При этом работодатель обязан передать в СФР все данные о вашей работе.

Расчет страхового стажа

Расчёт страхового стажа ведётся в календарном порядке: все включаемые периоды суммируются независимо от перерывов в работе. Его можно рассчитать в калькуляторе онлайн, например, здесь [5]. Если какие-то периоды совпадают по времени, учитывается только один из них. Например, при восьми годах официальной работы, трёх годах ухода за ребёнком до 1,5 лет, четырёх годах получения пособия по безработице и последующих пяти годах работы общий страховой стаж составит 20 лет, объясняет Матюшенков.

Частые вопросы о страховом стаже: комментарии эксперта

Как считается страховой стаж самозанятых?

Самозанятые не обязаны платить за себя страховые взносы, поэтому такие периоды автоматически не формируют страховой стаж. При этом взносы можно перечислять добровольно - тогда время самозанятости будет засчитано в стаж и повлияет на будущую пенсию, поясняет доцент ИМЭС Александр Суэтин.

Как начать получать пенсию на карту: через «Госуслуги» и МФЦ

Засчитывается ли работа за границей в страховой стаж?

Работа за границей включается в страховой и трудовой стаж только в том случае, если человек был оформлен в российской компании и она уплачивала за него страховые взносы. Если же работа велась в иностранной компании, как правило, взносы в российскую систему не платились и записи в трудовой книжке не было. В такой ситуации ни страховой, ни трудовой стаж не увеличиваются. Аналогичная проблема может возникнуть и при удалённой работе на иностранного работодателя при проживании в России, уточняет Суетин.

Что делать, если работодатель не платил страховые взносы?

Каждый человек может проверить, уплачивает ли работодатель страховые взносы. Для этого на «Госуслугах» нужно запросить выписку из индивидуального лицевого счёта в Социальном фонде. Если взносы не отражены, стоит обратиться к работодателю и уточнить причины. Иногда это связано с технической ошибкой бухгалтерии, но возможны и случаи уклонения от уплаты. В крайнем случае работника можно защитить свои права через суд, однако лучше решать вопрос напрямую. Поэтому особенно важно регулярно проверять сведения о своём стаже, особенно в начале трудовой карьеры, резюмирует Суетин.

Могут ли приставы арестовать пенсию и что делать, если заблокировали пенсионную карту

Главное о страховом стаже

- Страховой стаж определяет право на страховую пенсию и влияет на её размер, а также на пособия.
- Для пенсии учитывается именно страховой стаж, а не трудовой.
- В 2025 году минимальный стаж для страховой пенсии - 15 лет и не менее 30 пенсионных баллов.
- В стаж входят не только периоды работы, но и социально значимые периоды, например служба в армии и уход за ребёнком до 1,5 лет.
- Работа без официального оформления и уплаты взносов в страховой стаж не засчитывается.
- При нехватке стажа его можно добрать за счёт продолжения работы или добровольных взносов.
- Свой страховой стаж важно регулярно проверять через Госуслуги или СФР.

<https://frankmedia.ru/261149>

**Деловая газета.Юг, 09.02.2026, Грамотный доход: как прокачать финансовую грамотность**

**На фоне сберегательной потребительской стратегии в РФ растет спрос на финансовую грамотность и развитие навыков планировать собственный бюджет. По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, среди россиян наблюдается сдвиг к более рациональной и социально ориентированной модели поведения в отношении финансов. В частности, согласно результатам опроса, за последние 14 лет доля россиян, использующих телефоны для управления финансами, выросла почти в 4 раза.**

Представители банков рассказали «Деловой газете.Юг» о преимуществах повышения уровня финансовой грамотности, а также представили полезные инструменты, помогающие рационально управлять средствами и увеличивать капитал.

Зачем грамоте учиться?

Финансовая грамотность — это не теоретические знания, а практический инструмент для повышения личной уверенности и достижения конкретных жизненных целей, отмечает управляющий ВТБ в Краснодарском крае, вице-президент банка Сергей Кадакин. Такой подход к финансам помогает формировать «подушку безопасности», планировать крупные покупки и грамотно распоряжаться средствами.

В современном, быстро развивающемся мире уже недостаточно просто уметь зарабатывать деньги, отмечает директор Ростовского регионального филиала РСХБ Лариса Туишева. Сам по себе высокий доход, говорит эксперт, не гарантирует обеспеченной и свободной жизни, возможности совершать покупки, путешествовать, содержать семью и иметь безбедную старость.

По ее мнению, современные реалии требуют развития более глубоких компетенций: рационального подхода к расходованию ресурсов, управления финансовыми потоками и грамотного распределения капитала.

«Зачастую считается, что навыки обращения с деньгами как-то сами собой появятся у человека. Но, как показывает практика, сами собой они не появляются. Финансовая грамотность — это комплекс знаний, навыков и привычек, серьезно меняющих поведение людей и качество их жизни. Научившись управлять деньгами, мы инвестируем, увеличиваем доход и создаем резервы, чтобы обеспечить личную безопасность в случае форс-мажоров. Поэтому финансовая культура и финансовая грамотность так необходимы современному человеку», — подчеркнула Лариса Туишева.

Территориальный директор компании «Цифра брокер» в Ростове-на-Дону Артем Андреев добавил, что повышение финансовой грамотности не только позволяет правильно распоряжаться своими финансами, но и приводит к росту амбиций, побуждает к развитию в образовании и карьере.

«Как минимум это формирует правильное отношение к денежным средствам, когда соблюдается баланс между доходами и расходами. Далее уже важно делать правильные движения в накоплениях: не просто хранить деньги в банке или под подушкой, а именно

работать над сохранением и приумножением капитала, чтобы доходность была как минимум не ниже инфляции», — подчеркнул Артем Андреев.

#### Приоритет стратегии

Для сохранения капитала жители Краснодарского края традиционно и активно используют классические инструменты — банковские вклады и накопительные счета, отмечает управляющий ВТБ в Краснодарском крае, вице-президент банка Сергей Кадакин.

Тем не менее для сохранения и приумножения капитала, а также для подсчета финансов существует более широкий набор инструментов и методов.

Директор Ростовского регионального филиала РСХБ Лариса Туишева для предотвращения импульсивных трат и фиксации расходов советует использовать метод пяти конвертов.

Для этого в день получения зарплаты рекомендуют разложить деньги по разным конвертам, копилкам или счетам.

Первый конверт — средства на долгосрочные финансовые цели, такие как пенсия, недвижимость или обучение детей; второй — на финансовую подушку безопасности, которая составляет 3–6 ежемесячных расходов; третий конверт — на регулярные ежегодные расходы: страхование имущества, ОСАГО и прочие; четвертый — на ежедневные траты: жилье, продукты, быт; и, наконец, пятый конверт — на развлечения и отпуск.

«Учет расходов и доходов позволит изменить структуру семейного бюджета, сделать прогноз будущего поведения различных статей бюджета и найти возможности их оптимизации», — подчеркнула она, добавив, что ежедневная фиксация расходов автоматически уменьшит траты на 5–10%.

В структурировании личного бюджета может помочь аналитика расходов по категориям. Она позволяет наглядно увидеть, куда уходят деньги, и оптимизировать траты, отметил Сергей Кадакин.

Помощник заместителя председателя правления банка «Кубань Кредит» Роман Гребенников для анализа финансов предлагает осуществлять расходы безналичным способом, в т.ч. банковскими картами, и использовать информацию из истории операций в онлайн-банке. Так можно структурировать траты по категориям, находить скрытые резервы и, наоборот, повторяющиеся ненужные траты и «финансовые дыры», отмечает эксперт.

#### Смотреть в будущее

Для тех, кто рассматривает более длительный горизонт планирования, потенциал роста может дать работа с фондовым рынком через индивидуальный инвестиционный счет, отмечает управляющий ВТБ в Краснодарском крае Сергей Кадакин. Главное правило при инвестициях — начинать с четкого определения своих финансовых целей.

Помощник заместителя председателя правления банка «Кубань Кредит» Роман Гребенников отметил, что, несмотря на снижение средней ставки по депозитам, банковские вклады остаются одним из главных инструментов для сохранения денег от инфляции с минимальными рисками.

При дальнейшем смягчении денежно-кредитной политики ЦБ РФ часть вкладчиков может инвестировать в недвижимость, чтобы сохранить свои сбережения в надежном и предсказуемом активе, отмечает Роман Гребенников.

Помимо этого, по словам помощника заместителя председателя правления банка «Кубань Кредит», россияне могут использовать для инвестиций программу долгосрочных сбережений с государственной поддержкой, где можно получить выплаты через 15 лет или при достижении определенного возраста.

Советы, как управлять личным бюджетом

Сергей Кадакин, управляющий ВТБ в Краснодарском крае, вице-президент банка Один из самых действенных советов — регулярно проводить аудит своих постоянных расходов: подписок на сервисы, мобильной связи, страхований. Отмена ненужных списаний высвобождает средства, которые можно автоматически направлять на накопительный счет или в копилку. К концу года такая привычка гарантированно создаст дополнительный финансовый ресурс практически без усилий.

Лариса Туищева, директор Ростовского регионального филиала РСХБ

Мои советы — ежедневный учет расходов, метод «пяти конвертов», а также понимание изменения жизненных ценностей в зависимости от возраста и личный финансовый план. С его помощью можно достичь гармонии и баланса между жизнью в удовольствие сейчас и созданием своего обеспеченного финансового будущего, накоплений для жизни в достатке в пенсионном возрасте.

Артем Андреев, территориальный директор компании «Цифра брокер» в Ростове-на-Дону Во-первых, изучите продукты рынка ценных бумаг. Во-вторых, установите лимиты трат по банковским картам и пересмотрите свои траты, ведь часто мы тратим больше за то, что в другом месте может стоить намного дешевле. Покупайте вещи в несезон, ведь зимнюю куртку дешевле приобретать летом, чем зимой. Пользуйтесь цифровыми конвертами — разными счетами на разные цели, а также инвестируйте правильно.

Роман Гребенников, помощник заместителя председателя Правления Банка «Кубань Кредит»

Бюджет как живой организм. Он может меняться, корректироваться исходя из обстоятельств. Не нужно загонять себя в жесткие рамки экономии, на этом пути срыва неизбежны. Самостоятельно выбирайте комфортный для вас процент сбережений и инвестиций. Настройте автоматический перевод на сберегательный счет, чтобы случайно не потратить эти деньги.



**Филиал «Образование и наука»**

МОНИТОРИНГ СМИ ПО ПЕНСИОННОЙ ТЕМАТИКЕ  
3-10 февраля 2026

Ведение бюджета — это не разовая акция. Самое главное в этом процессе — системность.

Проводите аналитику периодически, смотрите на цифры без искажений.

<https://www.dg-yug.ru/article/20229982.html>