



Памятка: что важно знать о накопительной пенсии

Из курса Учебника Т—Ж «Пенсия в России: на что рассчитывать и как копить самому»

У вас есть накопительная пенсия, если выполнено хотя бы одно из условий

- ✓ Вы родились в 1967 году или позже и официально работали хотя бы короткое время в 2002—2013 годах
- ✓ Вы родились в 1957—1966 годах (для женщин) или 1953—1966 (для мужчин) и работали официально с 2002 по 2004 год
- ✓ Вы направили материнский капитал на формирование накопительной пенсии — независимо от года рождения
- ✓ Вы принимали участие в программе государственного софинансирования пенсионных накоплений или делали добровольные взносы вне программы

Как проверить эти накопления

- Заказать выписку из индивидуального лицевого счета на госуслугах → открыть PDF-версию → найти пункт 3, если ваш страховщик СФР, или пункт 4, если НПФ
- В выписке будет указано, где хранятся деньги, какая УК ими управляет и какова актуальная сумма накоплений — тело взносов + инвестиционный доход

Где хранятся накопления

СФР — государственный фонд	НПФ — частные фонды
СФР назначает управляющую компанию, УК. По умолчанию — УК ВЭБ.РФ, портфель «Расширенный». Можно выбрать из 11 допущенных УК	Фонд сам выбирает управляющую компанию — одну или несколько. Клиент не влияет на распределение денег между УК. Лицензии на работу с НПФ есть у примерно 350 компаний

На середину 2026 года: в СФР — 3 трлн рублей, в НПФ — 3,6 трлн рублей. Всего накопления есть у 72 млн человек

Как повлиять на доходность

- Если деньги в СФР, можно ничего не делать: ВЭБ.РФ на длинном горизонте обогнал инфляцию и большинство НПФ
- Если хочется сменить УК, СФР предложит 11 компаний на выбор. Без потери дохода УК можно менять хоть каждый год
- Если хочется сменить фонд, перевести деньги из одного НПФ в другой без потери дохода можно раз в 5 лет

! Оценивать доходность нужно на длинном горизонте — один год ничего не скажет. Ключевой критерий — обгоняет ли доходность инфляцию

Варианты получения накоплений

Вид выплаты	Условие	Как работает
Пожизненная	Накопления > 439 776 ₽ (лимит 2026 года)	Сумма накоплений / 270 месяцев = ежемесячная выплата. Неиспользованный остаток не наследуется
Единовременная	Накопления ≤ 439 776 ₽ (лимит 2026 года)	Вся сумма сразу. Лимит ежегодно пересматривается в сторону увеличения
Срочная	Только добровольные взносы, маткапитал, программа софинансирования	Выплаты частями в течение не менее 10 лет. Остаток наследуется

Право на выплату возникает раньше пенсионного возраста: у женщин с 55 лет, у мужчин — с 60

Как оформить выплату

1. Определите, где лежат деньги — в СФР или НПФ. Для этого смотрите выписку из госуслуг
2. Если в СФР, подайте заявление через госуслуги: «Назначение накопительной пенсии» — для пожизненной выплаты — или «Единовременная выплата средств пенсионных накоплений»
3. Если в НПФ, подайте заявление через личный кабинет на сайте фонда или лично в офисе
4. Подготовьте данные: паспорт, СНИЛС, банковские реквизиты счета для получения выплат
5. Сроки рассмотрения: для пожизненной и срочной выплат — 10 рабочих дней; для единовременной — до 1 месяца

Накопления застрахованы АСВ — это то же агентство, что страхует банковские вклады. Если фонд обанкротится, сумму взносов без инвестиционного дохода полностью возместят

