

Из чего состоит пенсия, как ее рассчитать и повысить размер

Пенсия - важная часть финансового будущего, о которой стоит задуматься заранее. От чего зависит размер будущей пенсии и как его можно увеличить? Этими вопросами задаются как работающие граждане, так и те, кто уже планирует выход на заслуженный отдых. Правильное понимание пенсионной системы, дополнительных накоплений и возможностей инвестирования поможет обеспечить стабильный доход в пожилом возрасте и избежать неприятных сюрпризов.

Российские пенсионеры получают выплаты, складывающиеся из двух составляющих. Страховая часть гарантируется государством и формируется за счет стажа и отчислений всех работающих граждан. Величина такой части пенсии варьируется в зависимости от трудового стажа и объема взносов.

Вторая часть - накопительная пенсия, которая формируется из страховых взносов, перечисленных работодателем (в период с 2002 по 2013 год), а также из добровольных взносов самого гражданина в Негосударственный пенсионный фонд. С 2014 года действует мораторий на формирование накопительной части пенсии за счет взносов работодателя. Теперь все отчисления направляются на страховую пенсию. Однако уже накопленные средства сохраняются и доступны при выходе на пенсию.

Чтобы получить право на пенсию в 2026 году, необходимо достичь пенсионного возраста: мужчины - 64 года, женщины - 59 лет, иметь страховой (трудовой) стаж не менее 15 лет (засчитывается военная служба, периоды ухода за детьми, инвалидами и престарелыми родственниками, а также время, проведенное с супругом-военнослужащим в местности, где трудоустройство было невозможным) и минимальное количество пенсионных баллов - 30.

Способы увеличения пенсии

Не стоит откладывать формирование сбережений и инвестирование на потом. Накопленные средства улучшат качество жизни пенсионера и дадут возможность не отказываться от привычных удовольствий.

Если до выхода на пенсию осталось совсем немного времени, возможно, начинать уже поздно, и придется полагаться исключительно на государственное обеспечение, потому что планирование пенсии - это долгосрочная стратегия. Она требует внимательного подхода и грамотного управления финансами.

Вот несколько советов, как увеличить пенсионный доход.

- **Работайте официально.** Чем больше ваш трудовой стаж, тем выше будет пенсия.

- **Получайте «белую» зарплату.** Только на нее начисляются пенсионные баллы. Доход «в конверте» не дает баллов. Максимальное количество пенсионных баллов в год - 10.

- **Контролируйте пенсионные отчисления.** Ваш работодатель должен регулярно делать взносы в Социальный Фонд России (Соцфонд). Один из доступных способов сверить трудовой стаж с трудовой книжкой и посмотреть отчисления - через «Госуслуги», в разделе «Услуги» - «Пенсии и пособия» найдите услугу «Выписка из лицевого счета СФР».

- **Не отказывайтесь от социальных выплат.** Оформите статус ветерана труда или другие возможные льготы.

- **Не торопитесь оформлять пенсию.** Ее добавляют за каждый год работы в пенсионном возрасте. При отсрочке на 5 лет без пенсии годовые баллы увеличиваются в 1,45 раза, а фиксированная выплата на 36%.

- **Работайте после назначения пенсии.** Если вы уже получаете пенсию, продолжайте трудиться. Соцфонд ежегодно 1 августа автоматически пересчитывает страховую часть с учетом новых баллов. Работающему пенсионеру максимум можно получить 3 балла в год.

- **Уволиться и заново трудоустроиться.** В 2025 году работающим пенсионерам вернули индексацию пенсий, но только после увольнения. Потом возможно снова пойти работать, но не ранее чем через календарный месяц после увольнения.

- **Купить пенсионные баллы.** Для этого необходимо платить самостоятельно добровольные взносы в Соцфонд. В текущем году минимальный годовой взнос составляет 71 525,52 рубля, максимальный - 572 204,16 рублей. При уплате взносов в минимальном размере пенсионный балл составит 1,09 за год, при максимальном - 8,72 балла. Стоимость покупки баллов меняется год от года, так как привязана к МРОТ. Взнос как максимальный, так и минимальный позволит сформировать 1 год стажа. Стоит ли игра свеч, каждый решает сам.

- **Работать в районах Крайнего Севера и приравненных местностях.** Северные коэффициенты и надбавки повышают пенсионные выплаты. Фиксированная выплата к страховой пенсии увеличивается на 50% при наличии требуемого стажа работы в районах Крайнего Севера, на 30% в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера.

- **Получить баллы за социально значимые периоды.**

Срочная служба в армии — 1,8 балла;

Отпуск по уходу за ребенком до 1,5 лет — 1,8 балла за первого, 3,6



за второго, по 5,4 за третьего и следующих;

Уход за инвалидом I группы или ребенком с ОВЗ - 1,8 балла.

- **Делать сбережения.** Откройте вклад или инвестиционный счет, участвуйте в корпоративных пенсионных программах. Например, программа долгосрочных сбережений (ПДС). Среди преимуществ ПДС - государство софинансирует (вносит дополнительно) до 36 тыс. рублей в год. Ваши накопления и полученная от инвестиций прибыль застрахованы до 2,8 млн рублей. Имеется возможность воспользоваться налоговым вычетом и получить дополнительную выгоду до 52 тыс. рублей каждый год. Средства на счете передаются по наследству в полном объеме.

- **Дожить до 80 лет и жить дальше с увеличенной пенсией.** В этом случае фиксированная выплата удвоится и составит в текущем году 19 169,38 рублей. Фиксированная выплата — это базовая часть, установленная государством одинаково для всех получателей пенсии. В 2026 году она составляет 9 584,69 рублей в месяц (без учета районного коэффициента).

Как рассчитать пенсионные баллы 2026 года.

Расчет пенсионных баллов в год = (сумма уплаченных страховых взносов на обязательное пенсионное страхование (ОПС) за год / нормативный размер взноса) × 10.

Что это за величины: сумма страховых взносов на ОПС — часть взносов работодателя, которая идет на пенсионное страхование (22% от заработной платы, из которых 16% направляется на расчет пенсионных баллов). Нормативный размер взносов - это взносы с предельной базы за год. Формула: предельная база (лимит годового заработка, облагаемого по полной ставке) × 30% (ставка взносов) × 53,4% (доля тарифа, идущая на пенсионное обеспечение).

Для 2026 года предельная база 2 979 000 рублей × 30% × 53,4%

= 477 235,80 рублей.

НАПРИМЕР:

Начисленная зарплата 55 000 рублей в месяц.

Взносы на ОПС за год: 55 000 × 12 × 30% × 53,4% = 105 930 руб.

Пенсионный бал: 105 930 / 477 235,80 × 10 ≈ 2,22. То есть за текущий год будет начислено примерно 2,22 балла.

Как рассчитывается пенсия в 2026 году

Зная свои пенсионные баллы, можно ориентировочно рассчитать страховую пенсию по старости. Используется формула: страховая пенсия = фиксированная выплата + (пенсионные баллы × стоимость 1 пенсионного балла), где фиксированная выплата одинаковая для всех получателей пенсии 9 584,69 рублей в месяц, стоимость пенсионного балла 156,76 рублей. Оба показателя ежегодно с 1 января пересматриваются и индексируются.

НАПРИМЕР: Если за всю трудовую деятельность у вас 150 баллов, то получится: 9 584,69 руб. + (150 × 156,76 рублей) = 33 098,69 рублей размер пенсии в месяц. Меньшее число баллов даст меньшую пенсию, большее — большую.

По данным Социального фонда, примерно десять лет назад средний стаж новых пенсионеров составлял 34,5 года. Если взять за пример указанный стаж работы с максимально возможными взносами, теоретически можно набрать порядка 345 пенсионных баллов. При таких исходных данных пенсия получилась бы следующей: 9 584,69 руб. + (345 × 156,76 рублей) = 63 666,89 рублей в месяц.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ, что это условная оценка для высокой пенсии. Набрать 300–350 баллов непросто. У многих значительная часть стажа пришлась на период до 2015 года, когда действовали иные правила. Тогда пенсионные права учитывались как условный пенсионный капитал, который после конвертации дал меньше баллов, чем получился бы по нынешней формуле. Поэтому даже

при стаже 30–40 лет люди редко выходят на максимальные значения баллов. По данным Соцфонда, средняя страховая пенсия по старости на 1 января 2026 года составляет 25,3 тыс. рублей в месяц. В ряде северных регионов она может достигать от 40 до 50 тыс. рублей, но чаще за счет районных коэффициентов и надбавок, а не уровня заработка.

С 1 января 2027 года в России страховую пенсию по старости планируют назначать автоматически без заявлений и личного посещения Социального фонда. Граждане больше не будут подавать заявление и собирать документы для оформления пенсии.

По новым правилам Социальный фонд будет самостоятельно принимать решение о назначении пенсии за 30 дней до достижения человеком пенсионного возраста, используя данные из своих систем. О назначении выплаты уведомят в течение трех рабочих дней. Обязательные условия останутся прежними: не менее 15 лет страхового стажа и не менее 30 пенсионных баллов. Если у человека нет оснований для автоматического назначения, его предупредят за 30 дней до достижения пенсионного возраста.

В заключение помните, что официальное трудоустройство, своевременное оформление документов, грамотный выбор пенсионного фонда и осознанное участие в программах страхования - залог вашей финансовой независимости и спокойствия в пенсионном возрасте. Чем раньше каждый гражданин начнет задумываться о своей пенсии, о мерах и способах обеспечения пенсионной жизни, тем комфортнее будет проходить жизнь, после выхода на заслуженный отдых.

Статья подготовлена КОМИТЕТОМ ПО ФИНАНСАМ администрации города Черемхово с дополнительным использованием источника: <https://www.glavbukh.ru/art/98339-pensionnyy-ball-skolko-nujno-opredelit>