



# ПЕНСИОННОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ САМОЗАНЯТЫХ\*

## ПЕНСИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### УСЛОВИЯ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ:

- **Достигнуть пенсионного возраста** (в 2026 г. – 59 лет для женщин и 64 года для мужчин с последующим увеличением до 60 лет для женщин и до 65 лет для мужчин с 2028 г.)
- **Накопить индивидуальный пенсионный коэффициент (ИПК)** до величины не менее 30. ИПК формируется как из обязательных страховых взносов, которые уплачивает работодатель, так и из добровольных взносов самозанятого
- **Заработать не менее 15 лет страхового стажа:** (учитываются периоды работы, за которые производилась уплата страховых взносов, уход за детьми, военная служба, а также иные периоды, например, уплаты добровольных страховых взносов)

### ЧТО НУЖНО ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПЕНСИОННЫХ ПРАВ:

- **Направить заявление** о вступлении в добровольные правоотношения по обязательному **пенсионному** страхованию в Социальный фонд России
- **Ежегодно уплачивать добровольные взносы** в Социальный фонд России

РАЗМЕР И ПЕРИОДИЧНОСТЬ УПЛАТЫ ВЗНОСОВ САМОЗАНЯТЫЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ ПО СВОЕМУ УСМОТРЕНИЮ\*\*. СРОК УПЛАТЫ – ДО 31 ДЕКАБРЯ ТЕКУЩЕГО ГОДА

МИНИМАЛЬНЫЙ ВЗНОС

=

22% ОТ МРОТ

×

12

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЗНОС

=

8 МИНИМАЛЬНЫХ ВЗНОСОВ

### ПЛАТЕЖ ЗА 2026 ГОД

МИНИМАЛЬНАЯ СУММА

=

71 525 РУБ. 52 КОП.

→

1 ГОД СТРАХОВОГО СТАЖА И 1,09 ИПК

МАКСИМАЛЬНАЯ СУММА

=

572 204 РУБ. 16 КОП.

→

1 ГОД СТРАХОВОГО СТАЖА И 8,72 ИПК

Уплата добровольных страховых взносов в текущем календарном году за истекшие расчетные периоды не предусмотрена

**ПРОВЕРИТЬ ПЕНСИОННЫЕ ПРАВА В ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ НА ПОРТАЛЕ ГОСУСЛУГИ** можно, заказав выписку о состоянии индивидуального лицевого счета. Выписка позволяет контролировать формирование пенсионных прав (данные о стаже, нестраховых периодах, величине ИПК и пр.).



Если на индивидуальном личном счете отсутствуют или указаны некорректно сведения о пенсионных правах, то в Социальный фонд можно направить заявление о корректировке индивидуального лицевого счета на портале госуслуг с приложением фото или скан-копий документов.

Социальный фонд России на портале госуслуг информирует застрахованных граждан о предполагаемом размере будущей страховой пенсии по старости один раз в три года при достижении 45 лет мужчинами и 40 лет женщинами.

\* Плательщиков налога на профессиональный доход

\*\* При уплате меньше минимальной суммы в страховой стаж будет засчитан период пропорционально сумме взноса



## КАКОЙ БУДЕТ ПЕНСИЯ, ЕСЛИ ЭКОНОМИТЬ НА ВЗНОСАХ?

Граждане, не сумевшие сформировать минимальный страховой стаж и ИПК, теряют право на страховую пенсию по старости. Им будет назначена социальная пенсия – на 5 лет позже наступления пенсионного возраста и в размере, не превышающем прожиточный минимум.

По состоянию на 1 января 2026 года по данным ФНС России зарегистрировано 15 427 133 самозанятых, из них в добровольных правоотношениях по ОПС состоят 516 158, из которых произвели уплату страховых взносов в 2025 году – 52 829.

## ВЫПЛАТЫ ПО СОЦИАЛЬНОМУ СТРАХОВАНИЮ

### «БОЛЬНИЧНЫЕ» ВЫПЛАТЫ

Предоставляются при условии уплаты страховых взносов в СФР в течение периода не менее 6 месяцев.

### ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ НЕОБХОДИМО:

- **Направить заявление** в Социальный фонд России о добровольном вступлении в правоотношения по обязательному социальному страхованию на случай временной нетрудоспособности
- **Уплачивать страховые взносы:** в размере **1 344 руб. / мес.** или **1 920 руб. / мес.** начиная с месяца, следующего за календарным месяцем, в котором подано заявление

### СПОСОБЫ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ:

- С помощью мобильного приложения **«Мой налог»**
- В личном кабинете **на едином портале госуслуг**
- Лично **в клиентской службе Соцфонда** по месту жительства
- С использованием **услуг почтовой связи**

### РАЗМЕР ПОСОБИЯ ПРИ СТРАХОВОМ СТАЖЕ БОЛЕЕ 8 ЛЕТ\*

1 344 РУБ.	×	12 МЕС. И БОЛЕЕ	=	35 000 РУБ. ЗА ПОЛНЫЙ МЕСЯЦ
1 920 РУБ.	×	12 МЕС. И БОЛЕЕ	=	50 000 РУБ. ЗА ПОЛНЫЙ МЕСЯЦ
1 344 РУБ.	×	6 МЕС. И БОЛЕЕ	=	24 500 РУБ. ЗА ПОЛНЫЙ МЕСЯЦ
1 920 РУБ.	×	6 МЕС. И БОЛЕЕ	=	35 000 РУБ. ЗА ПОЛНЫЙ МЕСЯЦ

\* При страховом стаже от 5 до 8 лет выплачивается 80% полного размера пособия. При стаже менее 5 лет – 60%

## СПОСОБЫ УПЛАТЫ СТРАХОВЫХ ВЗНОСОВ

через кредитную организацию по реквизитам, используя:

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ  
«МОЙ НАЛОГ»



ЭЛЕКТРОННЫЙ СЕРВИС  
СОЦФОНДА



Учет взносов происходит автоматически, предоставлять подтверждение платежей не нужно. Взносы по ОПС учитываются до 1 марта следующего года, взносы по ОСС – ежемесячно.

Подробности на сайте  
Социального фонда России



Наведите камеру  
телефона

SFR.GOV.RU