ШПАРГАЛКА ДМИТРИЯ · БЕСПЛАТНО

Накопительная пенсия и ПДС: как найти, забрать и не ошибиться

Как найти свои пенсионные накопления, забрать их одной суммой и не попасть в ловушки программы долгосрочных сбережений.



Дмитрий Бурнаев
Пенсионный эксперт · с 2007 года

13 минут чтения

Опубликовано 13.05.2026 · обновлено 14.10.2026

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

- **Если вы 1967 г.р. и моложе** и работали официально в 2002–2013, у вас, скорее всего, есть накопительная пенсия. Сумму покажет выписка СФР на Госуслугах — за 5 минут.
- **Если накоплений больше 439 776 ₽,** по умолчанию их выплатят понемногу, пожизненно, а остаток не наследуется. Это можно изменить заранее.
- **В программе долгосрочных сбережений (ПДС)** государство добавит до 36 000 ₽ в год к вашим взносам, а налоговая вернёт до 88 000 ₽ в год.
- **Но у ПДС есть подводные камни:** лимит договоров, пороги выплат у фондов, связь с накопительной пенсией. Их видно только через 5–10 лет — разберитесь на входе.

ЧАСТЬ 1 ИЗ 5

Накопительная пенсия: деньги, о которых многие забыли

ШАГ 1

У вас, скорее всего, есть деньги на пенсионном счёте — и по умолчанию их выплатят по капле

1 Сколько

На накопительных счетах **70 млн россиян** — от копеек до миллиона на одном счёте. Скорее всего, и у вас.

7 трлн ₽



2 Откуда

С 2002 по 2013 год работодатель отчислял **часть вашей зарплаты** на отдельный счёт — это накопительная часть пенсии (НЧП).

2002 — 2013

зарплата → ваш счёт

3 Что будет, если ничего не делать

Сумму выше порога 439 776 ₽ поделят на 270 месяцев и будут платить понемногу — 22,5 года. **Что не успеете получить, не наследуется.**

600 000 ₽ ваши накопления

≈2 220 ₽ в месяц · 22,5 года



СОВЕТ ДМИТРИЯ

Но это ваши накопления, и вы их можете забрать независимо от размера. Главное — не откладывать и разобраться прямо сейчас.

ЧАСТЬ 2 ИЗ 5

Как узнать накопительную пенсию: проверьте за 5 минут

ШАГ 2

Есть ли у вас накопления

Ответ зависит от двух вещей — года рождения и официальной работы. Проверьте себя.

Если: Родились в 1967 году или позже и работали официально в 2002–2013

Скорее всего, накопления у вас есть

Осталось узнать сумму и где они лежат. Это выписка из лицевого счёта СФР — бесплатно и за несколько минут.

Как заказать выписку ↓

Если: Родились в 1967 году или позже, но не помните, работали ли официально

Проверьте по выписке — это 5 минут

Если работодатель хоть какое-то время платил за вас взносы в 2002–2013 годах, накопления будут видны в выписке.

Как заказать выписку ↓

Если: Родились в 1967 году или позже и не работали официально в 2002–2013

Накоплений, скорее всего, нет

Зато вам доступна программа ПДС: государство добавит к вашим взносам до 36 000 ₽ в год.

Как получить деньги от государства ↓

Если: Мужчины 1953–1966 и женщины 1957–1966 года рождения

Небольшие накопления могут быть

В 2002–2004 годах работодатели перечисляли взносы на накопительную пенсию мужчинам 1953–1966 и женщинам 1957–1966 года рождения. Суммы обычно небольшие — проверьте по выписке.

Как заказать выписку ↓

Если: Родились раньше

Накопительной пенсии у вас нет

Её формировали только у людей моложе. Программа ПДС при этом работает для всех.

Как получить деньги от государства ↓

ШАГ 3

Закажите выписку из лицевого счёта СФР

Это бесплатно и занимает несколько минут. Можно и по прямой ссылке на Госуслугах.

1. Госуслуги → Услуги → Пенсии → **Выписка из лицевого счёта СФР**. Займёт минуту.
2. Откройте **пункт 4** выписки (если НПФ) или **пункт 3** (если СФР — УК/ВЭБ).
3. Найдите **сумму НЧП, фонд** (СФР или название НПФ) и **год договора**.

ШАГ 4

Где в выписке накопительная пенсия

Вам нужны четыре места — они отмечены по порядку.



1. Пункт 4 (если НПФ) или пункт 3 (если СФР — УК/ВЭБ)
2. Год, когда фонд получил накопления
3. Где лежат пенсионные накопления — название фонда
4. Сумма пенсионных накоплений с учётом инвестдохода

ШАГ 5

Что означает сумма в выписке

Сравните её с порогом единовременной выплаты: в 2026 году это 439 776 ₽ при обращении сразу по достижении возраста.

Сумма не выше порога. Накопления можно получить одной суммой: женщинам с 55 лет, мужчинам с 60. Если деньги в Соцфонде, заявление подают через Госуслуги, если в НПФ — в сам фонд.

Сумма выше порога. По умолчанию назначат пожизненную выплату: сумму поделят на 270 месяцев, а что не успеете получить, не наследуется.

Это можно изменить заранее, если перевести накопления в программу долгосрочных сбережений. Ниже порога фонда их выплатят разом, выше — частями, у некоторых фондов от 12 месяцев. Остаток наследуется. Перевод необратим, поэтому фонд и сроки стоит выбрать заранее.

ЧАСТЬ 3 ИЗ 5

Как забрать накопления одной суммой

Если сумма выше порога, маршрут выбирают заранее: каждый шаг в пенсионной сфере длиною в год, а если деньги в СФР (УК/ВЭБ) — в два года. По пути есть ловушки, которые видно только на выплате.

ШАГ 6

Три ловушки на пути к выплате одной суммой

На входе их не видно. На выплате исправить уже нельзя.

ЛОВУШКА 1 ИЗ 3

Микровыплаты в ОПС

Если НЧП осталась в системе ОПС, в 55/60 лет фонд делит остаток на коэффициент дожития. Если выплата больше 10% ПМП — её назначают пожизненно. Это микродоплаты порядка 1000 ₽.

Если у вас НЧП осталась в системе ОПС (СФР — УК/ВЭБ — или НПФ), при достижении 55/60 лет, после подачи вами заявления, фонд считает: остаток ÷ Т (коэффициент дожития). Если расчётная выплата больше 10% ПМП — назначается пожизненно. Звучит как «ну, какие-то деньги». Но:

- размер фиксируется при назначении, индексация минимальная;
- инфляция съедает реальную ценность;
- эти деньги не наследуются.



СОВЕТ ДМИТРИЯ

А могло быть иначе — можно было забрать накопления единовременно или в кратчайшие сроки и распорядиться всей суммой самостоятельно.

ЛОВУШКА 2 ИЗ 3

Порог единовременной выплаты в ПДС

Если расчётная пожизненная выплата меньше 10% ПМП (1628,8 ₽ на 2026 год) — выплата единовременная (75-ФЗ ст. 36.40 п. 6). Но у каждого НПФ свой порог-сумма, а выплаты по ПДС зависят от него.

На практике у одного фонда порог 450 тыс., у другого 500 тыс., при этом у мужчины порог будет существенно ниже, чем у женщины. С каждым годом он меняется, а с возрастом уменьшается.

При правильном выборе фонда и распределении — забираете всё единовременно. При неправильном — попадаете на периодические выплаты.



СОВЕТ ДМИТРИЯ

Поэтому надо делать индивидуальный расчёт по каждому фонду под каждого человека с учётом его целей.

ЛОВУШКА 3 ИЗ 3

НЧП влетает в ПДС, и порог превышается

Вы открыли ПДС, начали копить. Через год обнаружили НЧП на старом счёте. Решили — перекину в ПДС.

При выходе на пенсию (55/60 лет) при назначении выплат может оказаться, что суммарный остаток на счёте выше порога единовременной выплаты этого НПФ. Тогда деньги уходят на периодические выплаты, и заберёте их не одной суммой, а растянуто.



СОВЕТ ДМИТРИЯ

На входе в программу можно было всё разыграть иначе. На выходе — уже нельзя.

ШАГ 7

Четыре вопроса до перевода в ПДС

Накопительная пенсия и ПДС — два разных контура. Но если переводить накопления в ПДС, они связаны. Ответьте на четыре вопроса заранее:

1. Есть ли у вас НЧП и какая сумма?
2. В каком фонде она лежит и какие там сроки выплат?
3. Каким будет порог единовременной выплаты в этом фонде на момент пенсии?
4. Сколько у вас уже договоров ПДС, если они есть?



СОВЕТ ДМИТРИЯ

Не разобравшись с этими вопросами на входе, через 5–10 лет можно столкнуться с тем, что ваши же деньги уходят на пожизненные микровыплаты.

ЧАСТЬ 4 ИЗ 5 · КОНСУЛЬТАЦИЯ

Что я делаю на консультации по ПДС и при «разморозке» накоплений

ШАГ 8

Консультация — в три этапа

С момента старта программы я ежедневно провожу консультации с последующим составлением план-маршрутов, а НЧП занимаюсь с 2007 года.

ЭТАП 1

Разбираю вашу ситуацию

Что у вас есть и что с этим делать

- Разбираю вашу выписку СФР: смотрю ИПК, размер накопительной части пенсии, год фиксинга, страховщика.
- Определяем — надо переводить НЧП или не надо. Если надо — куда и когда.
- Учитываем льготную пенсию, если она у вас есть.
- Разбираем задачи по ПДС с учётом ваших доходов, целей и возраста.

ЭТАП 2

Считаю маршрут

Чтобы забрать всё и ничего не потерять

- Составляю маршрут так, чтобы можно было забрать всё одной суммой в 55/60 лет — даже если общий размер накоплений превышает пороги единовременной выплаты и вы не находились в программе 15 лет.
- Расчёты делаю так, чтобы не было потери права на налоговый вычет.
- Расписываю, как делать возврат и реинвестировать вычет в ПДС.

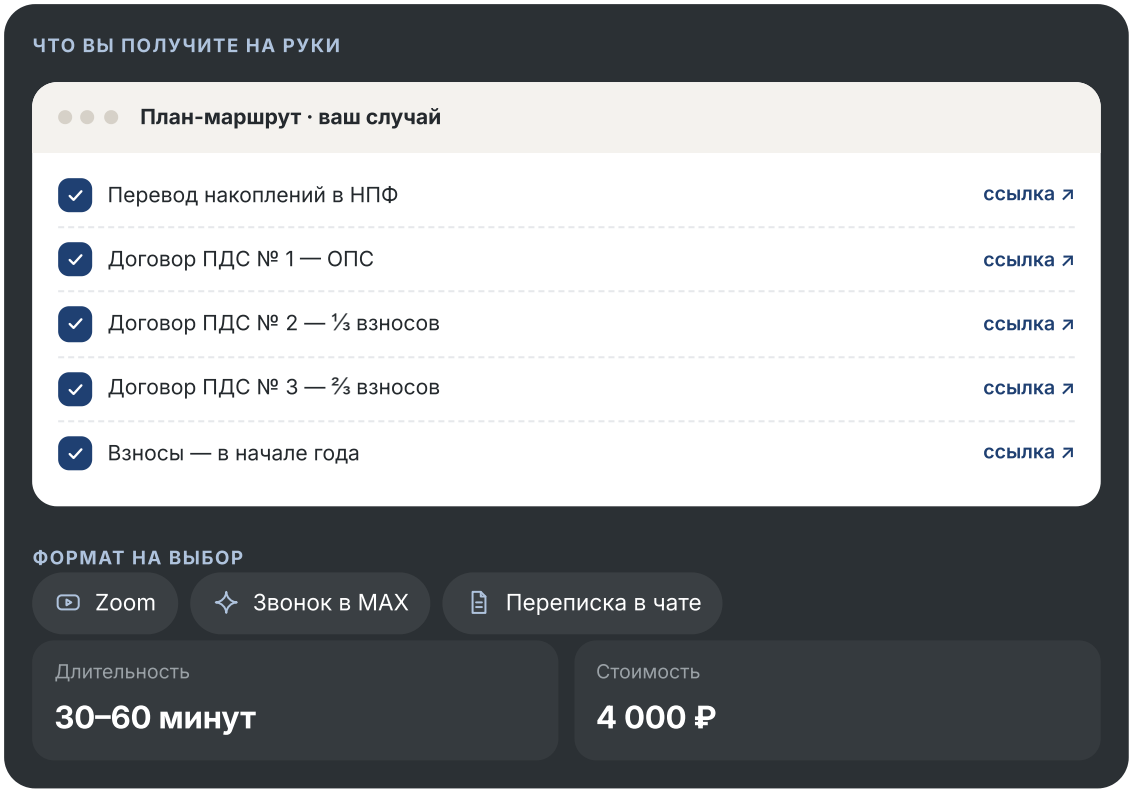
ЭТАП 3

Даю план и веду до подачи

Самому ничего не придётся искать

- Расписываю всё в виде плана и маршрута с прямыми ссылками на продукты, чтобы самому ничего не пришлось искать.
- Полностью готовлю документы и сопроводительные материалы по переводу НЧП и веду до момента подачи документов.

- В конце даю рекомендации: как и когда делать взносы, как не слететь с права на вычет, как воспользоваться льготой по неуплате налога с дохода до 30 млн ₽.





ДМИТРИЙ БУРНАЕВ

Действуя наобум — вы действуете в интересах системы. Действуя по плану — в своих интересах!

ШАГ 9

Если нужна «разморозка» накоплений

Когда накопления выше порога и лежат в неподходящем фонде, я веду вас по всему пути:

1. **Подбираю НПФ**
   Под вашу сумму и сроки.
2. **Готовлю документы и сопровождаю**
   До подачи всех документов — здесь легко ошибиться и потерять ранее начисленный инвестдоход.
3. **Делаю договор ПДС**
   Открываем договор под маршрут.
4. **Составляю план-маршрут**
   Что, когда и куда — по шагам.

ЧАСТЬ 4 ИЗ 5 · ПРИМЕР ПЛАНА-МАРШРУТА

Пример плана-маршрута по ПДС после консультации

Вводные данные

Возраст, пол

49 лет, женщина

Накопления

СФР (УК) — 198 000 ₽

План по взносам

200 000 ₽ в год

Цель

Вступить в ПДС, выйти максимально выгодно, «разморозить» НЧП и забрать всё ОПС единовременно, без потери налогового вычета, так как есть официальная зарплата.

Пошаговый план действий

Перевод накоплений в НПФ для последующего перевода в ПДС — чтобы получить возможность «разморозить» накопления

1. Оформляем договор ОПС → договор приходит вам на почту → распечатываем → подписываем → отправляем в НПФ по почте.
2. Подписываем заявление о переводе пенсионных накоплений: через УКЭП, которую можно получить дистанционно при наличии загранпаспорта, или в СФР лично.
3. Открываем ПДС по ссылке из плана (данные вносим вручную или через Госуслуги).
4. Пополняем счёт один раз на 2 000 ₽ для активации договора (по QR-коду).
5. После 31 марта следующего года в личном кабинете переводим ОПС в ПДС на заранее открытый и пополненный договор.

Открываем второй договор ПДС

1. Открываем ПДС по ссылке из плана — данные вносим вручную или через Госуслуги.
2. Пополняем этот договор на 1/3 от того, что планируете вносить в год. Пример: план — 200 000 ₽ в год, значит этот договор пополняете на ~66 700 ₽.

Открываем третий договор ПДС

1. Открываем ПДС по ссылке из плана.
2. Пополняем этот договор на 2/3 от того, что планируете вносить в ПДС в год. Пример: план — 200 000 ₽ в год, значит этот договор пополняете на ~133 300 ₽.

Результат: как будут работать ваши договоры



Договор 1
Единовременный вывод всей суммы

Договор 2
Единовременный вывод всей суммы

Договор 3
Срочные выплаты в течение 12 месяцев равными долями

- **1 личный кабинет на 2 договора ПДС.** В одном — ОПС, в другом — накопления.
- **Не открывать более 3 договоров ПДС.** Иначе теряется право на вычет.
- **Взносы — в начале года.** Деньги работают дольше и приносят больший инвестдоход.

ЧАСТЬ 5 ИЗ 5

Если хотите ещё и копить: ПДС с господдержкой

Этот раздел — про новые взносы. Он полезен и тем, у кого накоплений нет.

ШАГ 10

Сколько добавит государство и вернёт налоговая

С 2024 года работает программа долгосрочных сбережений — ПДС. К вашим взносам государство добавляет до 36 000 ₽ в год, 10 лет — до 360 000 ₽ всего.

Это софинансирование. Сколько внести самому, зависит от дохода:

Доход в месяц	Внести за год	Добавит государство
до 80 тыс. ₽	36 000 ₽	36 000 ₽ · 1 : 1
80–150 тыс. ₽	72 000 ₽	36 000 ₽ · 1 : 2
от 150 тыс. ₽	144 000 ₽	36 000 ₽ · 1 : 4



Пример: доход до 80 тыс. ₽, взносы 36 000 ₽ в год. Без инвестдохода и налогового вычета.

Ещё налоговый вычет: с ваших взносов — до 400 000 ₽ в год — налоговая возвращает часть подоходного налога, от 52 000 до 88 000 ₽ в зависимости от ставки НДФЛ.
Работает, только если вы платите НДФЛ. ИП на УСН и самозанятые вычет не получают.

- Защита от изъятия и раздела при разводе
- Наследуется на любом этапе
- Застраховано АСВ — до 2,8 млн ₽

ШАГ 11

Что важно знать до первого взноса

Одна ловушка и четыре заблуждения — все про взносы.

ЛОВУШКА

Лимит на количество договоров с активными взносами

Открыли больше 3 договоров ПДС с активными взносами — потеряли право на вычет. Налоговая увидит и попросит вернуть всё, что получили (НК РФ ст. 219.2 п. 4 пп. 4).

Это критично, если у вас уже есть НЧП и вы планируете её распределять — план должен быть с самого начала, иначе оптимизация ломает право на вычет.



СОВЕТ ДМИТРИЯ

Без расчёта это как строить дом без чертежа.

МИФ

«Открою 3 договора — получу 3 × 36 тыс. = 108 тыс. в год»

НА САМОМ ДЕЛЕ

Нет. 36 000 ₽ — лимит на одного человека, не на договор.

МИФ

«Буду каждый год забирать деньги с господдержкой и вносить обратно — ради нового бонуса»

НА САМОМ ДЕЛЕ

Так не работает. Закрыли счёт ПДС один раз — софинансирование для вас остановлено навсегда. Выплату можно получить только при законных основаниях: срок 15 лет или возраст 55/60.

МИФ

«Открою ПДС на родителей-пенсионеров — у них доход 0, получу пропорцию 1 : 1»

НА САМОМ ДЕЛЕ

Начисления действительно будут 36 000 на 36 000 в год. Но деньги юридически их — распоряжаться без их участия не сможете. Это работает в семье, где доверие 100%.

МИФ

«Налоговый вычет получат все участники»

НА САМОМ ДЕЛЕ

ИП на УСН и самозанятые без НДФЛ вычет не получают — возвращать нечего. Альтернатива есть, но это другая логика выгоды — на выходе из программы, не на входе.

ИТОГ

Что делать прямо сейчас: пять шагов

ШАГ 12

Ваш чек-лист

Отмечайте, что уже сделали. На любом шаге можно остановиться и написать Дмитрию.

- [ ] **Закажите выписку из лицевого счёта СФР**
  Госуслуги → Услуги → Пенсии. Это бесплатно и займёт минуту.
  Как заказать →

- [ ] **Найдите пункт 3 или 4: сумму, фонд и год**
  Пункт 4 — если деньги в НПФ, пункт 3 — если в СФР.
  Где смотреть →

- [ ] **Ответьте на четыре вопроса до открытия ПДС**
  Сумма НЧП, фонд и сроки выплат, порог фонда, сколько у вас договоров ПДС.
  Вопросы →

- [ ] **Если НЧП больше 300 000 ₽ — займитесь этим до ПДС**
  Такая сумма в сильной зоне риска. Каждый шаг в пенсионной сфере длиною в год, а если деньги в СФР (УК/ВЭБ) — в два года.

- [ ] **Посчитайте свои взносы в ПДС**
  Сколько вносить, чтобы получить максимум от государства и вычет.
  Калькулятор →

? ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Частые вопросы о ПДС: минусы, досрочный выход, наследование

Какие минусы у программы долгосрочных сбережений?

Деньги вкладываются надолго: получить их можно через 15 лет участия или с 55/60 лет. Если закрыть договор ПДС досрочно, софинансирование от государства прекращается навсегда. Налоговый вычет теряется, если открыть больше трёх договоров с активными взносами. А порог единовременной выплаты у каждого фонда свой — при неверном выборе деньги уйдут на выплаты частями.

Ошибки в ПДС

Можно ли забрать деньги из ПДС раньше срока?

Выплату можно получить при законных основаниях — через 15 лет участия или по достижении 55 лет женщинам и 60 лет мужчинам. Если закрыть договор раньше, софинансирование от государства для вас остановится навсегда. Прежде чем расторгать, разберитесь в условиях своего фонда.

Расторгнуть или оставить ПДС

Наследуются ли деньги в ПДС?

Да, на любом этапе — пока вы копите и когда получаете выплаты частями. Исключение — если на выплате выбрать пожизненный вариант: тогда остаток не наследуется.

Наследование пенсионных накоплений

Сколько добавит государство по программе?

До 36 000 ₽ в год в течение 10 лет — всего до 360 000 ₽. Пропорция зависит от дохода: до 80 тыс. ₽ в месяц — 1 : 1, от 80 до 150 тыс. — 1 : 2, больше 150 тыс. — 1 : 4.

Софинансирование ПДС

Застрахованы ли деньги в ПДС?

Да. Средства в ПДС застрахованы Агентством по страхованию вкладов до 2,8 млн ₽ — как вклады в банке. Переведённые в ПДС пенсионные накопления застрахованы полностью, сверх этого лимита.

Можно ли открыть несколько договоров ПДС?

Можно, но с ограничениями: налоговый вычет сохраняется, только если договоров с активными взносами не больше трёх, а господдержка — 36 000 ₽ в год на человека, а не на договор. Сколько договоров нужно именно вам, зависит от суммы накоплений и порогов фонда.

Словарь терминов

НЧП — Накопительная часть пенсии

Деньги, которые работодатель перечислял на ваш отдельный пенсионный счёт в 2002–2013 годах. Их можно получить на пенсии.

ПДС — Программа долгосрочных сбережений

Государственная программа с 2024 года: вы копите в негосударственном пенсионном фонде, государство добавляет до 36 000 ₽ в год.

ОПС — Обязательное пенсионное страхование

Государственная система, в которой формировалась накопительная пенсия. По умолчанию из неё назначают пожизненные выплаты.

НПФ — Негосударственный пенсионный фонд

Частный фонд с лицензией Банка России. Хранит пенсионные накопления и средства ПДС.

СФР — Социальный фонд России

Бывший Пенсионный фонд. Если вы не выбирали НПФ, накопления лежат здесь — в управляющей компании (УК) или ВЭБ.

УК/ВЭБ — Управляющая компания / ВЭБ.РФ

Через них СФР инвестирует накопления тех, кто не переводил их в негосударственный фонд. В выписке это пункт 3.

ИПК — Индивидуальный пенсионный коэффициент

Пенсионные баллы, из которых считается страховая пенсия. Указаны в выписке СФР.

ПМП — Прожиточный минимум пенсионера

От него считают порог единовременной выплаты: если расчётная выплата меньше 10% ПМП, накопления отдают одной суммой.

НДФЛ — Налог на доходы физических лиц

Подоходный налог 13–22%. Если вы его платите, по взносам в ПДС можно вернуть налоговый вычет.

АСВ — Агентство по страхованию вкладов

Страхует средства в ПДС до 2,8 млн ₽ — как вклады в банке. Переведённые пенсионные накопления — полностью.

Источники

1. Федеральный закон от 07.05.1998 № 75-ФЗ «О негосударственных пенсионных фондах» — ст. 36.12-1 (перевод накоплений в ПДС), ст. 36.40 (выплаты)
2. Налоговый кодекс РФ, ст. 219.2 — налоговый вычет по долгосрочным сбережениям
3. Федеральный закон от 30.11.2011 № 360-ФЗ «О порядке финансирования выплат за счёт средств пенсионных накоплений»
4. Банк России — программа долгосрочных сбережений
5. Социальный фонд России — выписка из индивидуального лицевого счёта

Проверено экспертом **Дмитрием Бурнаевым** · 14.10.2026. Информация носит общий характер и не является индивидуальной инвестиционной рекомендацией.



Дмитрий Бурнаев
Пенсионный эксперт · с 2007 года
Об авторе