

Конспект лекции
Ольги Гогаладзе

ЭКОНОМИКА РОССИИ



Лекция для населения · 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Блок 1. Главный парадокс 2026 года..... 03

Блок 2. Инфляция и цены..... 34

Блок 3. Рубль и валюта..... 38

Блок 4. Кредиты..... 46

Блок 5. Работа и доходы..... 51

Блок 6. Налоги и бизнес..... 53

Блок 7. Государственные финансы - стоит ли бояться дефолта?..... 56

Блок 8. План действий - что делать в 2026 году..... 60

БЛОК 1. ГЛАВНЫЙ ПАРАДОКС 2026 ГОДА

Государство VS реальность

Что говорят официальные данные

Инфляция 5,6%
Безработица 2,1% (рекорд)
Рубль крепкая валюта, 71 ₽ за дол
Зарплаты растут
ВВП в плюсе
Бюджет под контролем

Что чувствуют люди

Цены растут на 15,6%
Сокращения 100 000+ за квартал,
грядут ещё сокращения
Страх заморозки вкладов
Покупательная способность падает
40% доходов уходит на еду — это рекорд
с 2008
Дефицит уже 155% от плана

Инфляция

С одной стороны, **официальная инфляция** с начала года составляет 5,6%.
С другой стороны, в марте был такой скачок цен, что люди ощущают рост
примерно на 15,6%.

Безработица

Официальная безработица 2,1% (рекордно низкая).

Но есть скрытая безработица:

- Премии перестали платить или сократили.
- Людей переводят на трёхдневную рабочую неделю.
- Отправляют в неоплачиваемые отпуска.
- Предлагают другие позиции с меньшим доходом.

«Безработицы, как таковой, большой нет, потому что у нас есть большой пул занятых в ВПК и большой пул людей, заключивших контракт с Минобороны. Безработному мужчине работу найдут быстро.»

Рубль

С одной стороны, рубль крепкий, официальный курс - 71 рубль за доллар. С другой стороны, есть страх заморозки вкладов и другие тревожные звоночки.

Зарплаты

Зарплаты формально растут. Но когда человек идёт планировать путешествие, он видит, что цены выросли настолько, что позволить себе то же самое стало гораздо сложнее. Покупательная способность падает, и это происходит большими рывками.

ВВП

- Минфин прогнозирует рост ВВП на 1,3% в 2026 году
- По итогам 2025 года экономика выросла
- Власти говорят об устойчивости

Но:

- Январь 2026: -1,8% к январю 2025
- Февраль 2026: -1,1%
- Март 2026: +1,8% (восстановление)
- Итог Q1: -0,3% — первый квартальный спад с 2023 года
- Путин потребовал объяснить причины спада



Сначала разберем разницу между ВВП и ВВП:

ВВП (Валовой Внутренний Продукт) – это суммарная стоимость всех товаров и услуг, которые произвели на территории нашей страны. Неважно, кто именно это сделал местный завод или иностранный.

ВНП (Валовой Национальный Продукт) - Это суммарная стоимость всех товаров и услуг, которые произвели граждане нашей страны. Неважно, где они это сделали, дома или в другой стране.

На 2026 год прогноз роста ВВП +1,3%. Но этот рост во многом обеспечивается **государственными расходами**.

Как это работает (пример):

- Государство выделяет бюджет на покраску обшарпанного здания.
- Покупается краска → бизнес получает выручку.
- Нанимаются рабочие → они получают зарплату.
- Рабочие тратят деньги на садик, продукты, школу.
- Вся цепочка «запускает экономическую машину».

«За счёт госрасходов разгоняется эта самая экономическая машина.»

Этот механизм начал работать с 2022 года, когда зарплаты начали расти (у кого-то). Но рост этот неравномерный: одни получили прибавку, другие — нет.

В январе 2026 года по сравнению с январём 2025 года ВВП упал на — 1,8%. Причина — низкая цена на нефть (около 45 долларов за баррель). В феврале ситуация была такой же.

Но в марте произошло восстановление: +1,8%. В апреле и мае 2026 года, по прогнозам, восстановление продолжится, потому что цена на нефть сильно выросла (до 95–110 долларов за баррель) из-за войны в Иране.

«ВВП растёт не только за счёт объёма производства, но и за счёт цен на то, что вы производите и продаёте.»

Если раньше бочка нефти стоила 45 долларов, а теперь 95, то за ту же одну бочку вы выручаете в два раза больше денег. ВВП в денежном выражении растёт, даже если количество произведённой нефти не увеличилось.

Структурный сдвиг расходов

40% доходов уходит на еду в 2026

- Впервые с 2008 года — антирекорд кризисного периода
- Норма для развитых стран — 10–15%
- Чем больше доля еды — тем меньше на сбережения, образование, развитие
- Это самый чувствительный показатель снижения уровня жизни

Почему это важно: Когда 40% уходит на еду, а ещё 30–50% на аренду жилья (если вы снимаете), на другие расходы почти ничего не остаётся. Вы выходите из магазина, потратили больше, а купили не сильно больше, чем обычно.

«У тебя растут зарплаты, но ты стал больше тратить на еду. Ты выходишь из магазина, потратил больше, купил не сильно больше, чем обычно.»

Как одни и те же цифры трактуют по-разному

«Если ты берёшь и вырываешь из контекста какую-то из этих реальностей, но при этом не подсвечиваешь, что происходит на другой чаше весов, то ты можешь очень красиво вывернуть цифры так, как тебе надо.»

Если задача нагнетание паники — фактов для этого предостаточно. Плюс нейросети и дипфейки.

Если задача показать стабильность, можно взять другие цифры (крепкий рубль, рост зарплат, низкую безработицу).

Проблема в том, что обычный человек видит обе стороны, не понимает, чему верить.

Инфляция и цены

5,6%

Официальная
(Росстат)

12,9%

Ожидания
(опрос ЦБ)

15,6%

Ощущаемая
(опрос ЦБ)

Инфляцию измеряют в трёх измерениях:

1. **Официальная инфляция Росстата** – это то, что публикуют в новостях.
2. **Ожидаемая инфляция** – это прогнозы, насколько вырастут цены по мнению людей.
3. **Ощущаемая инфляция** - это то, что люди реально видят на ценниках.

Разрыв между официальной и ощущаемой инфляцией может достигать трёх раз. В 2026 году у многих личная инфляция составляет около 15% при официальной 5,6%.

Почему официальная инфляция отличается от личной

Главная причина: корзина Росстата не отражает реальное потребление конкретного человека.

Росстат предполагает, что вы покупаете определённый набор продуктов, пользуетесь определённым набором услуг и приобретаете определённые непродовольственные товары. Но на самом деле вы можете покупать совсем другое.

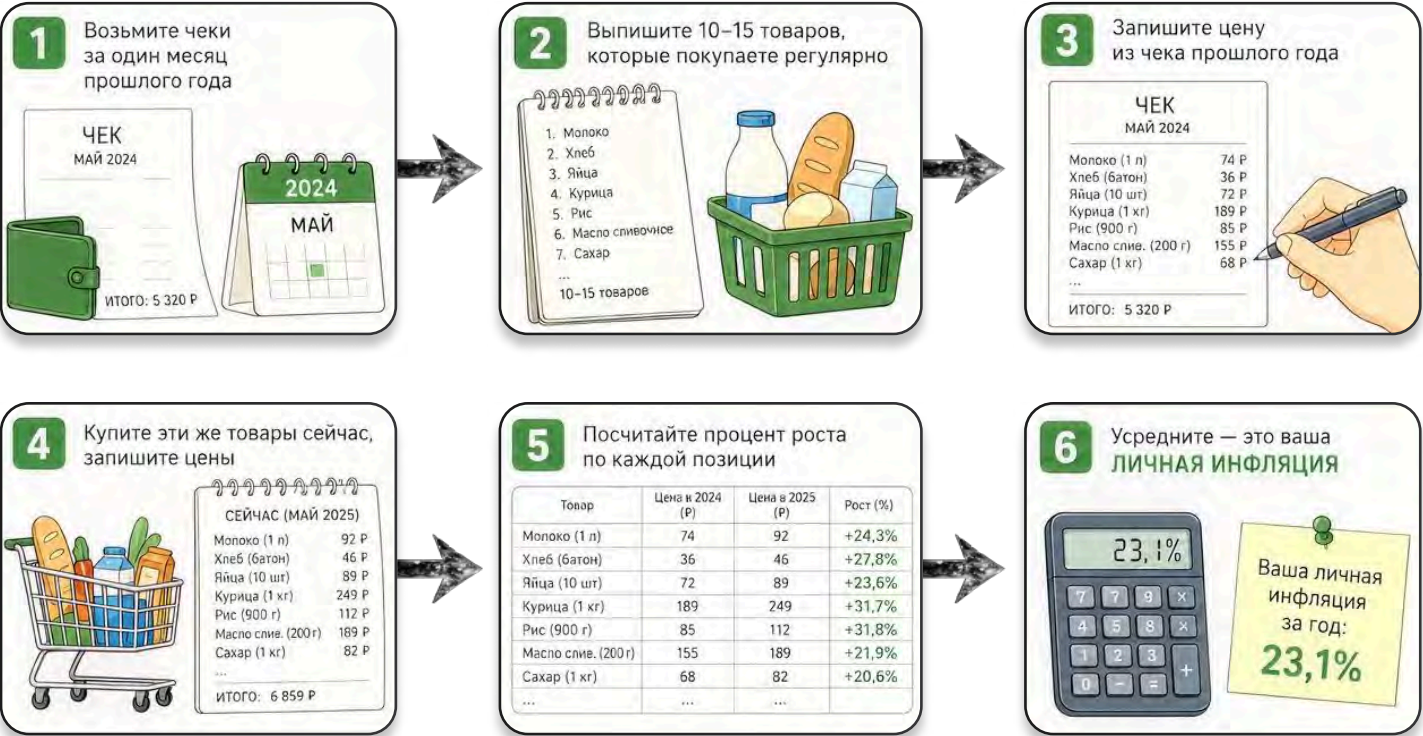


Примеры из лекции:

- **Творог.** Росстат считает подорожание одного сорта, а вы покупаете другой, который подорожал не на 5%, а на 15%.
- **Фрукты.** В корзине Росстата фрукты занимают 5% расходов, а в вашей семье - 30%, и фрукты подорожали сильно.
- **Белковые продукты.** Вы не едите курицу охлаждённую, вы едите рыбу (лосося) или полуфабрикаты. Они дорожают быстрее.
- **Услуги.** Росстат закладывает 10% расходов на услуги, а вы тратите 20% (маникюр, массаж, репетиторы). Услуги дорожают быстрее товаров.

«Если вы будете покупать продукты по корзине Росстата, то ваша инфляция будет точно такой же. Но вы покупаете не тоже самое.»

УПРАЖНЕНИЕ: КАК ПОСЧИТАТЬ СВОЮ ЛИЧНУЮ ИНФЛЯЦИЮ



Порядок действий:

1. Взять чеки за прошлый год (или за прошлый период).
2. Выписать 10–15 товаров, которые вы покупаете регулярно (молоко, хлеб, бензин, услуги мастера и т.д.).
3. Записать цены по прошлому году.
4. Взять те же товары сейчас, записать текущие цены.
5. Посчитать процент роста по каждой позиции.
6. Усреднить эти показатели — получится **ваша личная инфляция**.

«Зачем это делать? Когда вы считаете свою личную инфляцию, вы перестаёте смотреть на показатели Росстата. Вы понимаете, какая инфляция у вас, и можете прогнозировать свои расходы на годы вперёд.»

Услуги дорожают быстрее товаров

Это важное наблюдение. Если в вашей структуре расходов большая доля услуг (образование, медицина, красота, ремонт), ваша личная инфляция будет выше.

Ольга приводит пример: её маникюр и педикюр после переезда в другой район Москвы подорожали с 5 000 до 20 000 рублей - это рост в 4 раза. Причина такого роста в смене локации, а не только экономическая ситуация.

Что делать с инфляцией

1. Не ориентироваться на официальную инфляцию - считать свою.
2. Искать причины своей личной инфляции (смена локации, привычек, поставщиков).
3. Оптимизировать - если какой-то товар или услуга подорожали необоснованно, искать альтернативы.
4. Фиксировать расходы - вести учёт, чтобы видеть реальную картину.
5. Понимать, что инфляция - это плата за стабильность финансовой системы. Именно инфляция (а не дефолт или заморозка вкладов) главный механизм, с помощью которого государство закрывает дефицит бюджета.

«Когда вы понимаете свою личную инфляцию, у вас пропадает диссонанс. Вы не говорите: "Мне говорят 6%, а у меня 20%, как вообще планировать?" Вы просто знаете свои цифры и живёте по ним.»

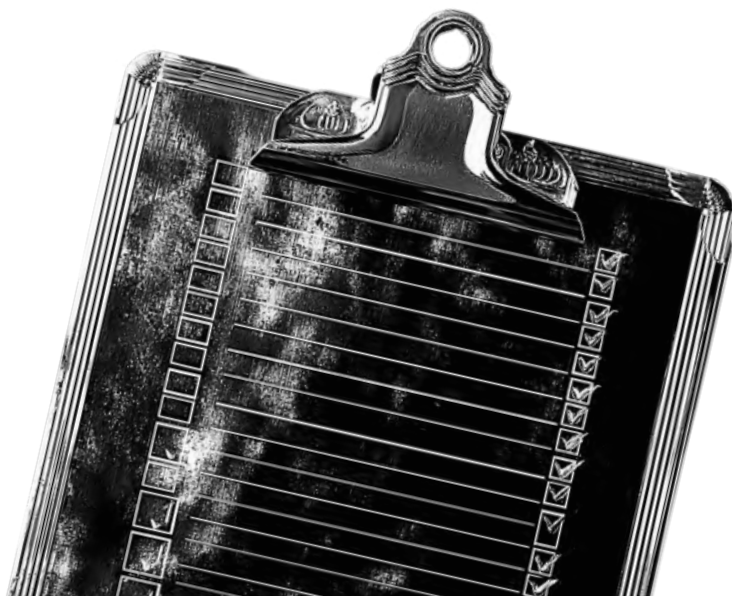
Что делать с парадоксом?

Нужно перестать ориентироваться на официальные цифры и комментарии в интернете. Считать нужно свои личные показатели – свою личную инфляцию, свои доходы, свои риски на рынке труда.

Многие говорят, что учителя получают 30 тысяч рублей, и кажется, что все живут бедно. Но на самом деле учителя и врачи составляют всего **около 1,5–2% от всех работающих**. Люди с хорошими зарплатами не кричат об этом в интернете. Фокус внимания смещается на бедных, и создаётся ложное впечатление о всеобщей нищете.

ИТОГИ 1 БЛОКА

1. **Главный парадокс 2026** — разрыв официальной и ощущаемой реальности
2. **Инфляция:** 5,6% официально vs 15,6% по ощущениям
3. **Безработица:** 2,1% официально vs 4-5 млн скрытой
4. **Корзина Росстата** не равна вашей корзине
5. **Услуги и обязательные платежи** растут быстрее общей инфляции



Как устроены деньги государства

Прежде чем разбирать бюджет и дефицит, разберем структуру управления государственными финансами по аналогии с обычной семьей.

Правительство

Общее управление экономикой.
Разрабатывает законы, стратегии, программы.

Руководитель
Мишустин Михаил

Фото: РИА Новости



Роль: Стратегическое планирование.

Правительство решает:

- На что государство будет тратить деньги.
- Сколько будет тратить.
- Утверждает бюджет.
- Разрабатывает законы (например, что в этом году деньги нельзя тратить на определённые статьи, потому что их нет).

Аналогия с семьёй: Правительство - это мама и папа, которые решают, купить квартиру в ипотеку в этом году или не купить, какие проекты делать приоритетными.

Министерство финансов (Минфин)

Управляет рублём, ключевой ставкой, банками. Независимый — не подчиняется Правительству.

Руководитель
Силуанов Антон

Фото: Министерство финансов РФ



Роль: Кошелёк страны.

Минфин управляет бюджетом, налогами, госдолгом.
Он отвечает на вопрос: «Откуда взять деньги?» Когда правительство говорит, на что нужны деньги, Минфин думает, как их заработать.

Аналогия с семьёй: Минфин - это папа, который держит семейные деньги, получает зарплату и распределяет средства по указаниям «мамы» (правительства). «Мама решает, куда переводить, Минфин переводит».

Центральный банк (ЦБ)

Кошелёк страны. Управляет бюджетом, налогами, госдолгом, ФНБ.
Подчиняется Правительству.

Руководитель
Набиуллина Эльвира

Фото: банк России



Роль: Управление рублём, ключевой ставкой, банковской системой.

Важнейшее отличие: **Центробанк не подчиняется правительству.**
Он самостоятелен.

Аналогия с семьёй: Центробанк - это банк, в котором папа обслуживает свой счёт. Банк диктует папе, сколько процентов он будет получать на остаток (ключевая ставка). Папа не может это изменить. Если ставка высокая у семьи появляется больше денег на расходы. Если низкая, то приходится затягивать пояса.

ЦБ влияет на курс рубля, но не полностью его контролирует, есть ещё рыночный механизм (спрос и предложение). В 1998 году курса доллара не был рыночным (фиксированный коридор), что сыграло злую шутку. Сейчас курс плавающий, что даёт больше гибкости.

Федеральная налоговая служба (ФНС)

Собирает налоги.
Подчиняется Минфину.

Руководитель
Егоров Даниил

Фото: СРБ



Роль: Сбор денег для Минфина.

ФНС - это орган, который собирает налоги с населения и бизнеса и отправляет их в Минфин. По сути, это «работа, которая позволяет папе зарабатывать деньги».

Росстат

Измеряет экономику: инфляция,
ВВП, безработица.

Руководитель
Галкин Сергей

Фото: РОССТАТ



Роль: Сбор и подсчёт статистики.

Росстат — это аналитический орган. Он считает всё, что происходит с экономикой и финансами.

Аналогия с семьёй: Росстат — это мама или папа, когда они занимаются аналитикой: считают, сколько потратили, сколько осталось, сколько ушло на еду, на отпуск.

Схема взаимодействия :

- **Правительство** ставит задачи («нам нужны деньги на это, это и это»).
- **Минфин** ищет деньги и распределяет их.
- **ЦБ** управляет деньгами как банк (ставка, эмиссия), не подчиняясь правительству.
- **ФНС** собирает налоги.
- **Росстат** считает итоги.

Эта схема важна для понимания того, как возникает дефицит бюджета и почему «печатание денег» не происходит напрямую, а через сложную банковскую систему.

ЧТО ТАКОЕ БЮДЖЕТ

Бюджет государства устроен так же, как бюджет семьи.

Семья:

Доходы:
Зарплаты, подработки

Расходы:
Квартира, еда, школа, кредиты

Разница:
Откладываем или занимаем

Государство:

Разница:
Профицит (плюс) или дефицит (минус)

Расходы:
Армия, пенсии, школы, больницы, чиновники

Разница:
Профицит (плюс) или дефицит (минус)

Бюджет в России принимают на 3 года вперёд.
Сейчас действует бюджет на 2026–2028 гг.

- **Доходы бюджета** — это то, что государство получает (налоги, пошлины, дивиденды от госкомпаний, нефтегазовые доходы, займы).
- **Расходы бюджета** — это то, на что государство тратит деньги (оборона, социальная политика, здравоохранение, образование, национальная экономика, обслуживание долга и т.д.).
- **Разница между доходами и расходами** — если доходы больше расходов, это профицит (можно отложить). Если расходы больше доходов — **это дефицит**.

*«Откладываем или занимаем в контексте семьи.
В контексте государства это называется дефицит или профицит.»*

При дефиците государство либо тратит **резервы** (ФНБ), либо **занимает** (выпускает ОФЗ, которые покупают банки). Оба способа в конечном счёте могут приводить к росту денежной массы и инфляции.

Выделяют четыре основных источника, откуда государство берёт деньги.

01. Налоги с населения и бизнеса - главный источник (75% бюджета)

Главный источник – 75% бюджета. НДС, НДФЛ, налог на прибыль, акцизы



Это НДС, НДФЛ, налог на прибыль и акцизы.

- **НДС** — налог на добавленную стоимость, который вы платите, когда покупаете товары и услуги.
- **НДФЛ** — налог на доходы физических лиц (с зарплаты, дивидендов и т.д.).
- **Налог на прибыль** — платят предприятия.
- **Акцизы** — похожи на НДС, но на определённые товары (алкоголь, табак, бензин и др.).

«75% бюджета сейчас пополняется за счёт этого. И вы замечаете, что сейчас контроль государства за уплатой налогов очень серьёзный становится. Потому что это огромная статья доходов.»

Масштабы недобора налогов колоссальные, поэтому контроль будет только усиливаться.

С 2027 года будет настроен более **серьёзный детальный контроль за карточными расходами**. Многие говорят, что тогда будут уходить в наличку. Но для этого наличку нужно где-то взять, а контроль за снятием наличных тоже будет усиливаться.

Что такое цифровой рубль и зачем он нужен?

Цифровой рубль — это не замена наличных, а инструмент отслеживания движения денег (технология блокчейн). Каждый рубль получает номер, и можно проследить всю цепочку его перемещения. Это нужно для того, чтобы видеть, куда уходят государственные деньги (например, выделенные на строительство школы) и не исчезают ли они в коррупционных схемах.

«Цифровой рубль не заменит наличку. Если бы государство хотело лишить людей наличных, оно могло бы это сделать уже сейчас через электронные деньги, без всякого цифрового рубля. Цифровой рубль нужен для контроля целевых расходов, а не для отмены наличных.»

02. Налоги и пошлины от нефтегазового сектора (22% бюджета)

НДПИ + экспортные пошлины (~22% бюджета в 2026)



Это **НДПИ** (налог на добычу полезных ископаемых) и **экспортные пошлины**.

Также есть **Windfall Tax** (налог на сверхприбыль) — когда компания получает сверхдоход не благодаря своим усилиям, а из-за рыночной конъюнктуры (например, нефть подскочила с 50 до 120 долларов). Государство говорит: «эту сверхприбыль отдаёшь мне». Такой налог вводится во многих странах в период военных конфликтов.

Пример: в 2022 году у Газпрома должна была быть огромная прибыль, дивиденды. Государство фактически запретило выплачивать дивиденды и забрало эти деньги себе как **Windfall Tax**.

03. Займы (ОФЗ)

Минфин выпускает облигации (ОФЗ). Их покупают банки и инвесторы



Если налогов и пошлин не хватает, государство **берёт займы** (выпускает ОФЗ — облигации федерального займа). ОФЗ покупают банки (в том числе на деньги населения), а государство получает средства и тратит их. Это приводит к увеличению денежной массы (M2) и, как следствие, к инфляции.

04. Резервы (ФНБ)

Когда не хватает – берут из ФНБ (копилка из нефтяных сверхдоходов)



Если возникает дефицит, то государство **тратит резервы** (Фонд национального благосостояния).

РАСХОДЫ БЮДЖЕТА: КУДА ИДУТ ДЕНЬГИ

Все данные открытые, их можно найти самостоятельно.



01. Национальная оборона и безопасность – крупнейшая статья (~38%)

Это сумма расходов на:

- **Национальную оборону** – 9,2% от бюджета (по открытым данным).
- **Национальную безопасность и правоохранительную систему** – 28,6%.

В сумме – около **38% всего бюджета**. До 2022 года эта статья была существенно ниже.

«Когда говорят, что на СВО нам нужны деньги – они заложены в бюджет, они есть. Расходы на это увеличились, это объективные данные.»

02. Социальная политика – 16%

Сюда входят пенсии, пособия, материнский капитал.

«Когда говорят, что на пенсии не останется – это всего лишь 16% от всех расходов.»

03. Национальная экономика

Это государственные расходы на разные секторы экономики, включая государственно-частные предприятия (ГЧП).

Примеры ГЧП:

- Платная дорога Москва – Санкт-Петербург (наполовину государственная, наполовину частная).
- Западный скоростной диаметр в Санкт-Петербурге.

Сюда же относятся национальные проекты.

04. Обслуживание государственного долга

Это проценты, которые государство платит по облигациям федерального займа (ОФЗ). Сейчас, при высокой ключевой ставке, обслуживание долга дорожает.

05. Здравоохранение и образование

- **Здравоохранение** – 4,3% бюджета.
- **Образование** – 4%

06. Межбюджетные трансферты (~18%)

Это деньги, которые федеральный центр отправляет регионам в виде дотаций и субсидий.

07. ЖКХ, культура, СМИ и прочее

Оставшаяся часть бюджета распределяется на жилищно-коммунальное хозяйство, культуру, средства массовой информации и другие направления.

08. Итоговая картина

Крупнейшая статья – оборона и безопасность (~38%). Это объективная реальность. Но возникает вопрос: есть ли откуда брать деньги?

«Государство очень долго копило эти деньги на протяжении многих лет на случай, когда эти деньги действительно понадобятся. Финансовая система оказалась подготовленной к этой ситуации.»

Однако всё происходит не без последствий. Дефицит бюджета есть, но он не такой страшный, как может показаться.

Какой дефицит планировался, а какой получился

Итог: доходы минус расходы = дефицит



Плановый дефицит бюджета на 2026 год составлял 1,6% от ВВП – это небольшой и легко закрываемый дефицит (за счёт займов или резервов). Однако за первые 4 месяца 2026 года дефицит уже достиг 5,9 триллиона рублей, что составляет 155% от годового плана.

«Вот откуда происходит паника у экономистов. Вот почему люди говорят "аааа". Вот откуда растут ноги.»

Почему так произошло?

Главная причина — **низкая цена на нефть** в начале 2026 года. В январе-феврале-марте нефть стоила около 45 долларов за баррель. При такой цене нефтегазовые доходы резко падают, и дефицит разгоняется.

Ситуация изменилась в марте-мае: из-за войны в Иране цена нефти подскочила **до 95–110 долларов за баррель**. Пока статистика по этим доходам ещё не вышла, но с большой вероятностью дефицит будет перекрыт.

Так есть ли деньги в стране?

Международные резервы (ЗВР)

Принадлежат: Центральному Банку
Размер: \$763 млрд
Состав: валюта, золото, права требования
Зачем: поддержка курса рубля и расчёты с миром
Проблема: \$300 млрд заморожены ЕС с 2022

Фонд благосостояния (ФНБ)

Принадлежит: Минфину (Правительству)
Размер: 13,4 трлн руб (ликвидной части — 4,08)
Состав: юани, золото, рубли
Зачем: покрытие дефицита бюджета
Откуда: сверхдоходы от нефти выше \$59/барр

Да, есть. Россия – ода из самых финансово устойчивых стран в плане формальных показателей:

1. Государственный долг составляет 18,6% от ВВП (в мире норма 60-100%)
2. Золотовалютные резервы составляют 763 млрд. долларов (4-е место в мире)
3. На счетах граждан более 67 трлн. руб.
4. Государственные компании прибыльные и выплачивают дивиденды государству
5. Налоговая система успешно осуществляет сбор налогов

Скорость утекания денег выше скорости поступления

Проблема не просто в наличии дефицита, а в том, что **государство тратит деньги быстрее, чем они поступают.**

«Проблема в том, что скорость утекания денег выше скорости поступления денег. Но мы ещё с вами не дождались данных по нефти, которую продавали по 100 долларов за баррель.»

Что это значит: даже если доходы растут, расходы растут ещё быстрее. В первой половине 2026 года (до скачка цен на нефть) этот разрыв был критическим. Плановый дефицит на весь год был израсходован за 4 месяца. Именно это вызвало панику у экономистов.

Причина — резкое увеличение государственных расходов (оборона, социальные выплаты, национальные проекты) при временном падении нефтяных доходов (из-за низкой цены нефти в начале года).

Что изменилось к середине года: Цена на нефть подскочила до 95–110 долларов, нефтяные доходы резко выросли. Если эта цена сохранится, скорость поступления денег увеличится, и разрыв начнёт сокращаться. Однако статистика по этим доходам ещё не вышла.

«Если ничего не изменится, если нефть также продаётся по 45 долларов за баррель, то уже через год ФНБ закончится. Но мы с вами, во-первых, увидели, что ФНБ будет пополняться за счёт высокой цены на нефть.»

Фонд национального благосостояния (ФНБ)

Что это: Резервный фонд, который государство копило много лет (в том числе за счёт нефтяных сверхдоходов). Используется для покрытия дефицита бюджета.

Правило: При цене нефти ниже 60 долларов за баррель — ФНБ тратится. При цене выше 60 долларов — ФНБ пополняется.

Текущий размер: Ликвидная часть ФНБ (та, которую можно сразу использовать) составляет около 3,6 триллиона рублей. Когда эта сумма упадёт ниже 1 триллиона рублей — тогда можно начинать серьёзно беспокоиться.

«Если нефть будет продаваться по 45 долларов долгое время, то уже через год ФНБ закончится. Но мы уже видим, что цена подскочила, и ФНБ будет пополняться».

Что будет, если ФНБ закончится?

Варианты:

1. **Резко сократить расходы** — практически невозможно.
2. **Поднять налоги** в основном за счёт увеличения контроля за финансовыми потоками (НДС уже повышен, прогрессивный НДФЛ введён).
3. **Активнее занимать через ОФЗ** (госдолг вырастет, но это не страшно — «сами себе платим»).
4. **Запустить эмиссию** (печать денег).

«Скорее всего, будут использованы все четыре способа одновременно — это медленный кризис, а не острый.»

Что такое ключевая ставка?

Аналогия с магазином:

ЦБ — это оптовый поставщик денег

Коммерческие банки — розничные «магазины»

Когда ЦБ продаёт деньги по 14,5% — банки выдают нам по 18–25%

Как влияет на экономику:

Ставка **ВЫСОКАЯ** → кредиты дорогие → вклады выгодные → люди меньше тратят → инфляция падает

Ставка **НИЗКАЯ** → кредиты дешёвые → люди больше тратят → экономика растёт, но и инфляция тоже

Ключевая ставка — это процент, под который Центральный банк выдаёт деньги коммерческим банкам.

Аналогия Ольги:

- **ЦБ** — это оптовый поставщик денег. Он может печатать деньги и продавать их оптом.
- **Коммерческие банки (Сбер, ВТБ, Тинькофф и др.)** — это розничные магазины. Они забирают деньги у ЦБ оптом и продают их в розницу населению и бизнесу в виде кредитов.

«ЦБ говорит: я вам продаю деньги под 14,5%. Коммерческие банки забирают, а потом выдают нам с вами под ставку 18–25%. Себе забирают разницу.»

Как ставка влияет на кредиты и вклады

Когда ключевая ставка высокая:

- Кредиты дорогие — брать их невыгодно.
- Вклады выгодные — люди несут деньги в банки.
- Люди меньше тратят (потому что дорогие кредиты и выгодно копить).
- Инфляция должна снижаться (но не всегда — есть другие факторы).

Когда ключевая ставка низкая:

- Кредиты дешёвые — люди больше берут и тратят.
- Вклады невыгодны — люди меньше копят.
- Экономика растёт, но растёт и инфляция (слишком много денег в обороте).

«Это то, что у нас произошло в 2023 году — низкие ставки разогнали инфляцию.»

Как ставка связана с резервами банков и печатью денег

1. Вы приносите деньги в банк (кладёте на вклад или на карту).
2. Банк часть этих денег оставляет как резервы (по требованиям ЦБ).
3. ЦБ смотрит на резервы банка и говорит: «У тебя есть резервы, я могу выдать тебе под них дополнительные деньги» (это операция РЕПО).
4. Банк получает «новые» (напечатанные) деньги от ЦБ под процент, равный ключевой ставке.
5. Банк может выдать эти деньги как кредиты (по более высокой ставке) или купить на них ОФЗ

Итог: Чем больше денег население приносит в банки, тем больше резервов, тем больше ЦБ может напечатать новых денег. Но при высокой ключевой ставке банкам дорого брать у ЦБ, и кредитование сжимается.

Почему сейчас ставка высокая и что будет дальше

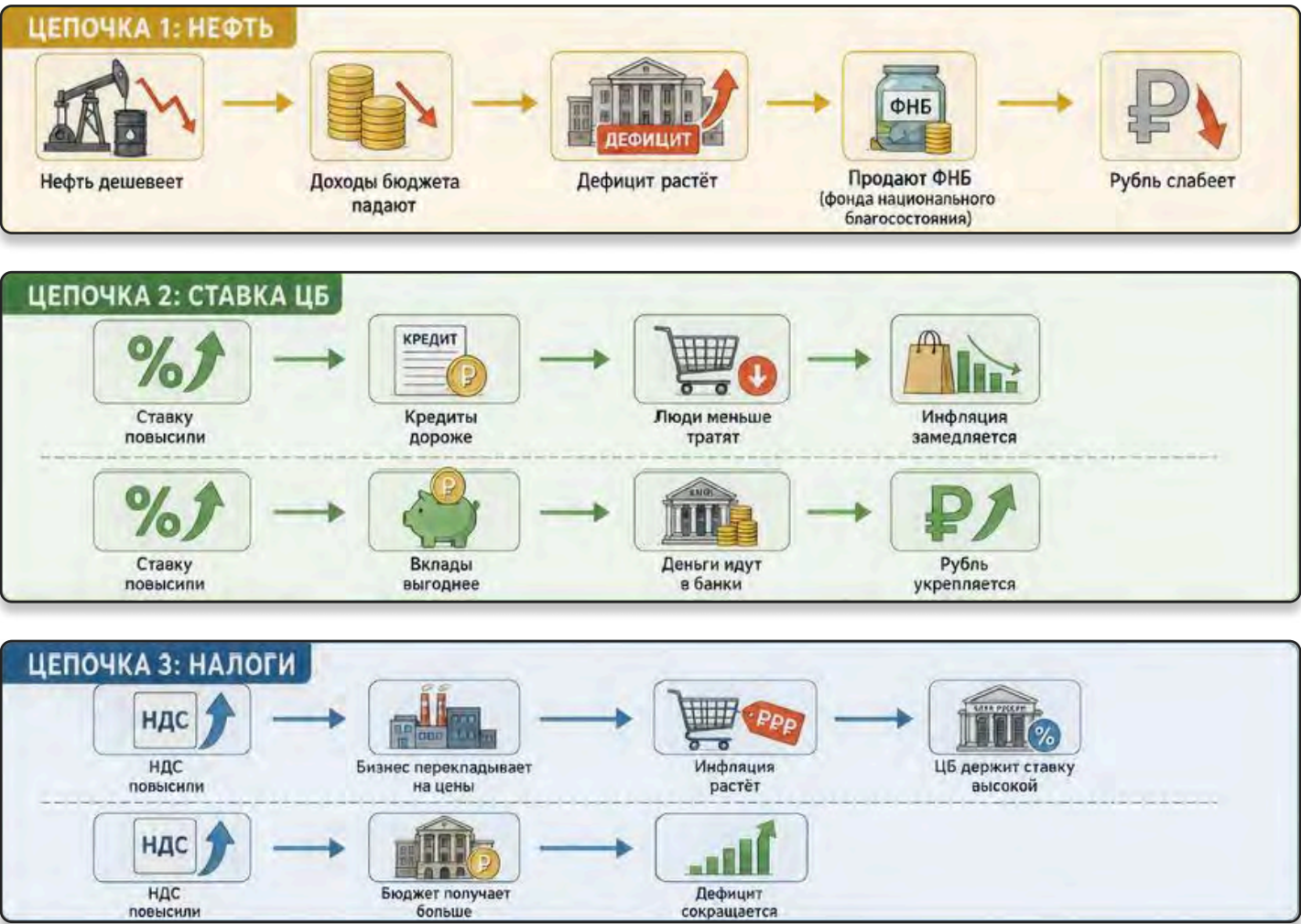
На момент лекции ключевая ставка — 14,5% (в 2026 году). ЦБ повышал её в 2023–2024 годах, чтобы бороться с инфляцией. Сейчас (2026 год) начался цикл снижения — ставку постепенно понижают.

Снижение ставки будет медленным, потому что инфляция ещё не побеждена. При этом высокие ставки по вкладам — это возможность заработать, а высокие ставки по кредитам — причина, по которой сейчас нужно копить первоначальный взнос на жильё, а не брать ипотеку.

Резюме про ключевую ставку

Если ставка высокая	Если ставка низкая
Кредиты дорогие	Кредиты дешёвые
Вклады выгодные	Вклады невыгодные
Экономика тормозится, инфляция снижается	Экономика ускоряется, инфляция растёт
Хорошо для сбережений	Хорошо для инвестиций и бизнеса

Как всё связано – карта влияний



Как работает «печать денег» через ОФЗ и банки

Краткая схема:

- 1. Минфин выпускает ОФЗ (государственные облигации).
- 2. Банки (в том числе государственные) покупают эти ОФЗ – в том числе на деньги, которые принесли вкладчики (население).
- 3. ЦБ видит, что у банков увеличились резервы, и выдаёт им дополнительные деньги под залог этих резервов (операции репо).
- 4. Банки получают новые деньги (которые ЦБ по сути «напечатал») и могут либо выдать кредиты, либо купить ещё ОФЗ.
- 5. Минфин получает деньги от продажи ОФЗ и тратит их на государственные нужды (оборона, зарплаты, пенсии, национальные проекты).

Итог: В экономике появляются новые деньги. Чем больше государство занимает (выпускает ОФЗ), тем больше ЦБ вынужден печатать денег, чтобы банки могли эти ОФЗ купить.

Что такое ключевая ставка?

Денежные агрегаты — как ЦБ измеряет «сколько в стране денег»



М2 – денежный агрегат, показывающий, сколько денег всего есть в стране.

Что произошло с 2020 года:

- М2 вырос с 51 триллиона рублей до **132 триллионов рублей** (рост на 130%!).
- ВВП за тот же период вырос всего на 10–15%.

«Продукции у нас стало вот столько, а денег стало вот столько. Вот здесь и защита эта самая инфляция.»

За 6 лет денежная масса выросла в 2,5 раза.
ВВП — в 1,3 раза

Год	Прирост М2 за год	Комментарий
До 2022 (норма)	~10%	Здоровый рост вместе с экономикой
2022	+24,4%	Начало войны, резкий скачок
2023	+19,4%	Кредитный бум, рост военных расходов
2024	+19,0%	Высокая ставка не остановила рост
2025	+14,7%	Замедление за счёт ставки ЦБ 21%
2026 (на 1 мая)	+12,3%	Выше ориентира ЦБ (5–10%)

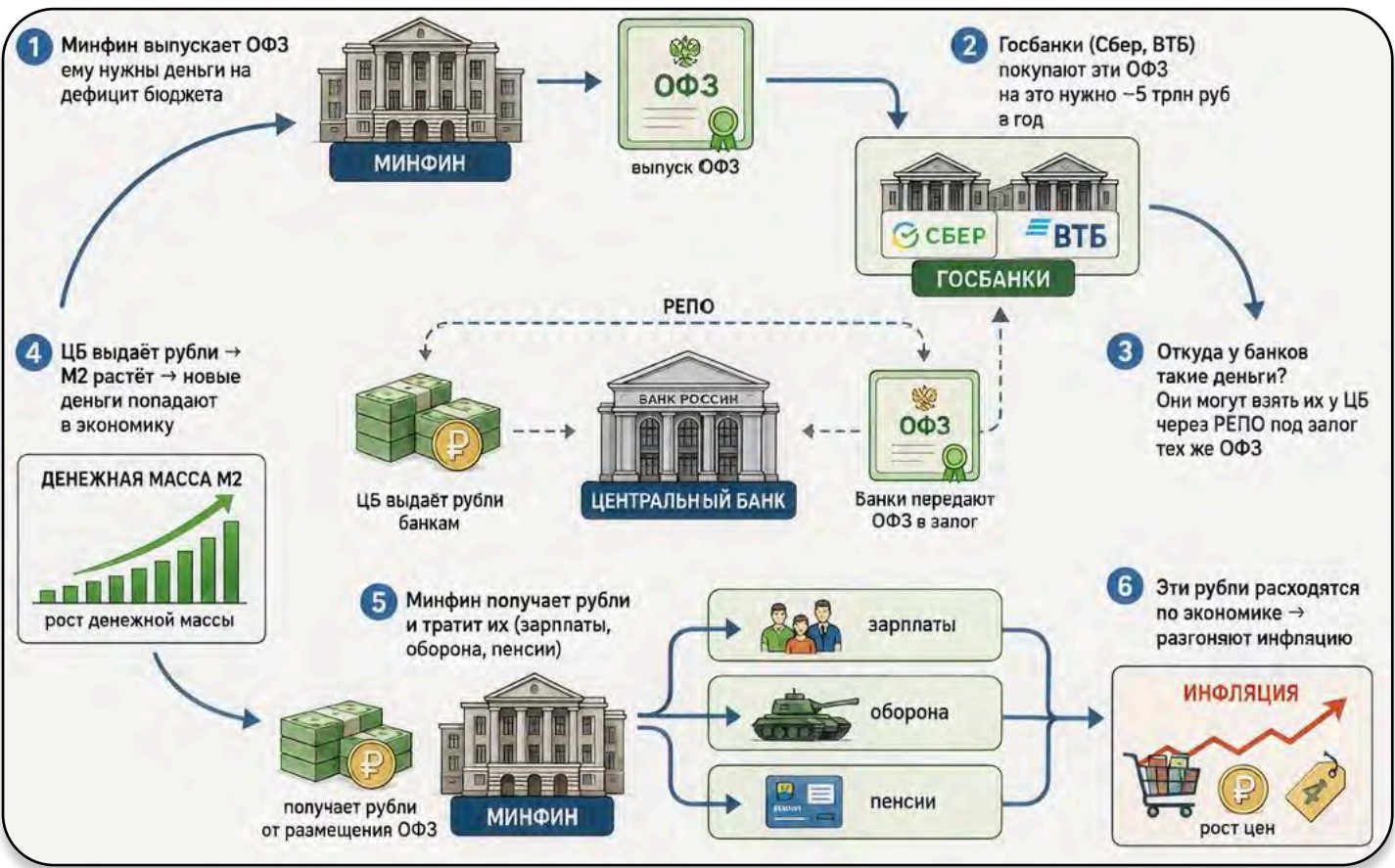
Источник: ЦБ РФ; Interfax (январь 2023); smart-lab (июль 2025, апрель 2026); TAdviser (январь 2025)

Почему М2 вырос? Потому что государству нужно было закрывать дефицит бюджета – через эмиссию, льготные ипотеки, выплаты контрактникам.

Где посмотреть значение М2:

Денежно-кредитная и финансовая статистика | Банк России

Механизм финансирования дефицита через ОФЗ



Шаг 1. Минфин выпускает ОФЗ

Когда государству нужны деньги (дефицит бюджета), **Министерство финансов** выпускает **облигации федерального займа (ОФЗ)**. Это по сути долговые расписки: Минфин обещает вернуть деньги с процентами в будущем.

Минфин говорит банкам: «Купите, пожалуйста, эти ОФЗ на 5 триллионов рублей».

Шаг 2. Банки покупают ОФЗ на деньги населения

У банков есть деньги, которые принесли вкладчики (население). Часть этих денег банки направляют на покупку ОФЗ. Крупные госбанки (Сбер, ВТБ и др.) покупают значительные объёмы.

«Население принесло деньги в банк. Банк эти деньги забирает, часть кладёт в ОФЗ. И говорит ЦБ: у нас есть резервы.»

Шаг 3. Резервы банков позволяют ЦБ создать новые деньги

Когда банк покупает ОФЗ, у него формируются **резервы**. Центральный банк видит эти резервы и говорит: «Раз у вас есть резервы, я могу выдать вам под них дополнительные деньги».

Это называется операция **РЕПО** или предоставление ликвидности под залог. ЦБ по сути **печатает новые рубли** и выдаёт их банкам под ключевую ставку (например, 14,5%).

Шаг 4. Банк получает новые деньги и может купить ещё ОФЗ

Получив новые деньги от ЦБ, банк снова может купить на них ОФЗ. Или выдать кредиты (но при высокой ставке кредиты не очень берут). Или снова купить ОФЗ.

ЦБ при этом видит новые резервы и может выдать ещё денег. Круг замыкается.

Шаг 5. Минфин тратит деньги на государственные нужды

Минфин, получив деньги от продажи ОФЗ, направляет их на:

- Зарплаты бюджетникам.
- Оборону.
- Пенсии и социальные выплаты.
- Национальные проекты.
- И т.д.

Эти деньги уходят в экономику, разгоняя спрос.

Итог: рост денежной массы $M2$ и инфляция

В результате этого цикла в стране появляются **новые деньги** (которых раньше не было). Они увеличивают денежный агрегат **$M2$** . Чем больше Минфин занимает, тем больше ЦБ печатает, тем быстрее растёт $M2$.

Рост $M2$ при отставании роста производства товаров и услуг ведёт к **инфляции**.

«Чем больше Минфин занимает, тем больше это разгоняет инфляцию, потому что ЦБ при этом увеличивает количество денег в стране. Именно так устроена печать денег.»

Почему не нужно государству забирать деньги со вкладов населения

Аргументы против:

- Деньги на вкладах уже финансируют дефицит бюджета через механизм ОФЗ и банковских резервов (см. пункт 8.5). Забирать их – значит ломать работающую систему.
- Заморозка убьёт финансовую систему. Государство получит деньги один раз, но лишится возможности бесконечно «печатать» новые деньги под резервы.
- Есть более дешёвые и менее травматичные альтернативы (эмиссия, налоги, займы).
- Технически никаких шагов к заморозке не предпринимается.

«67 триллионов рублей сбережений граждан на счетах – это уже вовсю используются в экономике. Нет никакого смысла их забирать.»

Слухи о деноминации и девальвации

Что такое деноминация?

Деноминация — это отрезание нулей у денежных знаков. Например, был рубль, стала копейка (1000 рублей превращаются в 1 рубль). Цены и зарплаты пересчитываются в том же соотношении.

Почему не страшно:

- Деноминация сама по себе не меняет покупательной способности. У вас было 100 000 рублей, стало 100 новых рублей — но и цены стали в 1000 раз меньше. Это просто техническое изменение масштаба. В 1998 году в России деноминация проводилась (убрали три нуля), но главной проблемой был дефолт, а не сама деноминация.

Что такое девальвация?

Девальвация — это обесценивание рубля по отношению к другим валютам. Например, было 70 рублей за доллар, стало 100 рублей за доллар. Это уже реально влияет на покупательную способность (импортные товары дорожают).

Но девальвация — это не катастрофа:

- Россия живёт в рыночной экономике, курс рубля плавающий. Девальвация случалась много раз (2014, 2008, 1998). К ней можно подготовиться, купив валюту заранее.

«Как защититься от девальвации? Просто купить доллар — и всё.»

Почему слухи о деноминации и девальвации возникают?

Люди слышат слово «деноминация» и вспоминают 1998 год, когда была и деноминация, и дефолт, и обвал рубля.

«Деноминацию и девальвацию путают с дефолтом. Дефолта не будет. А деноминация — это просто техническая процедура, которая ничего не меняет в реальном богатстве.»

Что делать, если деноминация всё же случится?

Даже если гипотетически объявят деноминацию (что маловероятно сейчас), ваши сбережения не «сгорят» — они просто пересчитаются в новый масштаб. Главное — держать деньги не только в наличных рублях, но и в активах (облигации, акции, валюта, недвижимость). Тогда никакая деноминация не страшна.

Когда реально стоит беспокоиться

Факторы, которые должны сойтись одновременно и надолго, чтобы начать паниковать:

1. Цена на нефть ниже 35 долларов за баррель дольше 3 месяцев.
2. Ликвидная часть ФНБ упадёт ниже 1 триллиона рублей.
3. Курс рубля выше 130 за доллар в течение месяца.
4. Ограничения на снятие крупных сумм со счетов.

Если эти факторы начнут срабатывать одновременно — это повод для беспокойства. Пока этого нет.

БЛОК 2. ИНФЛЯЦИЯ И ЦЕНЫ

Три измерения инфляции



Разрыв между официальной (5,6%) и ощущаемой (около 15%) достигает трёх раз. Именно этот разрыв порождает недоверие к статистике.

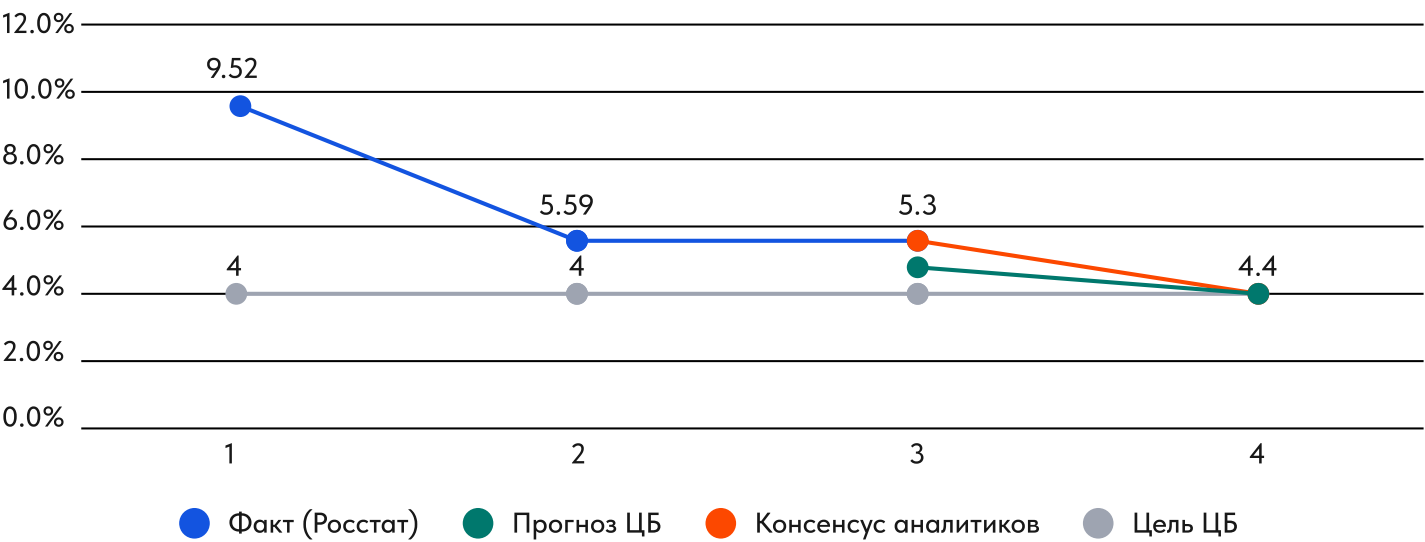
Что дорожает быстрее всего?

- **Услуги дорожают быстрее товаров** (образование, медицина, салоны красоты, репетиторы).
- **Обязательные расходы** (еда, коммуналка, бензин) растут опережающими темпами.
- **Бензин** очень сильно дорожает.
- **Продовольствие** — значительный рост.
- **ЖКХ** — в октябре 2026 года ожидается плановая индексация (ещё одно повышение).

Инфляция бьёт сильнее по бедным

Чем ниже доход, тем выше доля обязательных расходов (еда, коммуналка). Эти категории дорожают быстрее всего. Поэтому для бедных семей реальная инфляция выше, чем для богатых.

Прогноз по инфляции на вторую половину 2026 года



Источник: ЦБ РФ, Минэк, май 2026

- Если цена на нефть останется высокой (80+ долларов), **сильных скачков инфляции не будет**. Государству не нужно будет много занимать (Минфин получит нефтегазовые доходы), а значит, ЦБ будет меньше печатать денег.
- Инфляция может стать более сдержанной во второй половине года.
- Но в октябре — очередное повышение тарифов ЖКХ, это неизбежно.

Какие инструменты защищают от инфляции

Инструмент	Доходность	Риск	Ликвидность
Накопительный счёт	12-14%	Низкий	Мгновенная
Фонды ликвидности	= ставке ЦБ	Низкий	Высокая
Срочный вклад	13-15%	Низкий	Низкая
ОФЗ-ПД (постоянные)	14-16%	Низкий	Средняя
ОФЗ-ИН (инфляционные)	Инфляция +2,5%	Низкий	Средняя
Юаневые облигации	5-7% в юанях	Средний	Средняя
Золото (физ. или ОМС)	Зависит от цены	Средний	Средняя
Доллары наличные	0% + курс	Средний	Высокая
Акции российских компаний	10-20% дивиденды	Высокий	Высокая
Акции зарубежных компаний	10-20% + дивиденды + рост курса доллара	Высокий	Высокая

1. Фонды ликвидности

Дают доходность на уровне ключевой ставки ($\approx 14,5\%$). Подходят для хранения финансового резерва.

2. ОФЗ с постоянным купоном (длинные)

При снижении ключевой ставки (а цикл снижения начался) длинные ОФЗ будут расти в цене. Минимальный порог — от 600 рублей. Потенциальная доходность — 14–20% годовых.

3. ОФЗ инфляционные (с индексируемым номиналом)

Доходность привязана к официальной инфляции. Но сейчас официальная инфляция снижается (стремятся к 4%), поэтому доходность по ним будет падать. Менее интересны.

4. Корпоративные облигации

Доходность выше, чем у ОФЗ (ставка ЦБ + 3–4%), но риск чуть выше. Ликвидность средняя.

5. Юаневые облигации

Альтернатива доллару для диверсификации.

6. Золото

Исторически защищает от инфляции, но растёт скачками (раз в несколько лет). Ближайшие 1–2 года большого роста не ожидается, но нужно покупать регулярно, по чуть-чуть (например, 5% от сбережений ежемесячно), чтобы накопить к следующему скачку. Покупать можно через брокера (от 2 рублей).

7. Акции российских компаний с понятным бизнесом

Например, СберБанк: за прошлые годы вырос в цене и платит дивиденды. Акции защищают от инфляции, если компания растёт и увеличивает дивиденды.

8. Акции зарубежных компаний (через зарубежные счета)

Американский рынок вырос на 60% за последние 2 года. Это законно, можно открыть счёт за границей и покупать акции от 10 долларов.

9. Индивидуальный инвестиционный счёт (ИИС) + ОФЗ

Позволяет получить налоговый вычет (до 88 тыс. ₽) и не платить налог с купонов. Для тех, кто работает официально и платит НДФЛ.

10. Регулярные автокопилки (200 рублей в день)

Настроив автоплатёж, вы незаметно накапливаете капитал, который обгоняет инфляцию за счёт сложного процента.

Что не защищает от инфляции:

- Просто держать деньги на карте без процента.
- Хранить всё в одной валюте (рубли, доллары или юани — нужно диверсифицировать).
- Верить в гарантированные доходности 30%+ — это мошенничество.

Главный принцип:

«Ваши сбережения должны работать и давать доходность выше вашей личной инфляции. Иначе вы будете беднеть с каждым годом, даже если сумма на счету номинально растёт.»

Главный вывод по инфляции

«Инфляция — это единственный реальный риск для ваших сбережений. Дефолта и заморозки вкладов не будет. Но инфляция будет всегда. Ваша задача — не жаловаться на Росстат, а считать свою личную инфляцию и защищать сбережения инструментами, которые её обгоняют.»

Ключевой совет: Не ориентироваться на официальную инфляцию (5,6%) при планировании своих расходов. Если ваша личная инфляция 15%, значит, вам нужно, чтобы ваши доходы и сбережения росли быстрее 15% годовых, иначе вы будете беднеть.

БЛОК 3. РУБЛЬ И ВАЛЮТА

Парадокс крепкого рубля

С одной стороны, официальный курс — **72 рубль за доллар** (рубль крепкий). С другой стороны, инфляция внутри страны высокая (личная — около 15%). Это создаёт диссонанс: рубль крепкий, но цены растут.

Почему рубль такой крепкий?

- Высокая ключевая ставка (14,5%) — держать деньги в рублях выгодно, покупать валюту не имеет смысла, так как по ней нет такого процента.
- Ограничения на вывод валюты за границу.
- Сокращение импорта из-за санкций (меньше спроса на валюту).
- Экспортёры обязаны продавать часть валютной выручки.

Есть ли смысл покупать валюту сейчас?

Ольга отвечает: **да, но регулярно, по чуть-чуть, а не одной крупной суммой.**

Прогнозы курса на конец 2026

88–95

руб/\$ — консенсус аналитиков

98–100

руб/\$ — негативный сценарий

- Базовый сценарий: **85–95 рублей за доллар.**
- При негативном сценарии (обвал нефти, эскалация санкций): 98–100 рублей — но Ольга в этот сценарий не верит.
- 70–72 рубля за доллар — это предел укрепления. Сейчас хороший курс для начала покупки валюты.

«Сейчас хороший курс для того, чтобы начать покупать валюту регулярно. Не пытайтесь угадать дно. Покупайте понемногу каждый месяц.»

Читать статью Ольги про валюту

Ольга Гогаладзе — финансовый эксперт | pro.finansy

В какой валюте хранить сбережения?

Лучше всего диверсифицировать:

- **Рубли** — для текущих расходов и финансового резерва (но не более 1,4 млн на один банк, чтобы попадать под страховку АСВ).
- **Доллары** — для долгосрочных накоплений и инвестиций (но не просто держать наличными, а вкладывать в долларовые инструменты).
- **Юани** — как альтернатива доллару (менее рискованно с точки зрения санкций).
- **Золото** — небольшая часть (5–10% портфеля) как защита от системных рисков.

Что нельзя делать:

Хранить все сбережения в одной валюте (например, только в рублях или только в долларах). Если рубль укрепится ещё сильнее, вы потеряете. Если ослабнет — тоже потеряете. Нужно распределять.

Как покупать валюту правильно

- **Не на пиках курса.** Сейчас (71–72) — хорошая цена. Если курс опустится до 65–67 — тоже покупать. Главное — регулярность.
- **Через брокерский счёт или приложение банка.** Можно покупать даже на небольшие суммы.
- **Не хранить валюту наличной дома в больших объёмах.** Лучше на валютном счёту или брокерском счёте, чтобы можно было инвестировать.

Что делать с купленной валютой?

Просто держать валюту под матрасом — плохая стратегия, потому что у доллара тоже есть инфляция (в США она 2–3% в год). **Валюту нужно инвестировать:**

- **Долларовые облигации** (например, еврооблигации российских компаний или зарубежные трежерис). Но доступ к ним сейчас ограничен.
- **Акции зарубежных компаний** через зарубежный брокерский счёт (законно, минимальная сумма от 10 долларов).
- **Долларовые фонды ликвидности** (дают процент, близкий к ключевой ставке ФРС, ~4–5%).
- **Юаневые облигации** (альтернатива доллару, доступны на Мосбирже).

Зарубежные счета: законно ли это?

Да, законно. Российские граждане имеют право открывать счета за рубежом, нужно только уведомлять налоговую. **Это позволяет:**

- Инвестировать в валютные инструменты с доходностью выше инфляции.
- Диверсифицировать риски (санкции, блокировки внутрироссийских счетов).



Американские акции выросли почти на 60% за 2 года.

И эта возможность открыта для россиян,и законна.
Пороги — от 20–30 долларов.



«Если вы игнорируете эти возможности из-за страха или лени, вы теряете шанс защитить свои сбережения от инфляции.»

Что делать с накоплениями при разных суммах



До 100 тысяч рублей (финансовый резерв):

- Накопительный счёт в рублях (доходность ~ставка ЦБ минус 1–2%).
- Небольшая часть (10–20%) — валютный счёт (доллары или юани).
- Можно добавить немного золота (через брокера, от 2 рублей).

100–500 тысяч рублей:

- Фонды ликвидности.
- ОФЗ с постоянным купоном.
- Валютная часть (доллары, юани).
- Немного золота (5% от портфеля).

От 500 тысяч и выше:



- Добавляются российские акции (например, Сбер, Лукойл, МТС).
- Зарубежные акции через зарубежный брокерский счёт.
- Долларовые облигации (при возможности).

Чего не делать с накоплениями в 2026 году

- Не хранить все деньги в одном банке (особенно если сумма >1,4 млн — не вся застрахована).
- Не держать все в одной валюте.
- Не верить в «гарантированные 30%+ годовых» — это мошенники.
- Не покупать валюту на пике ажиотажа (когда все побежали в обменник).

Резюме по блоку

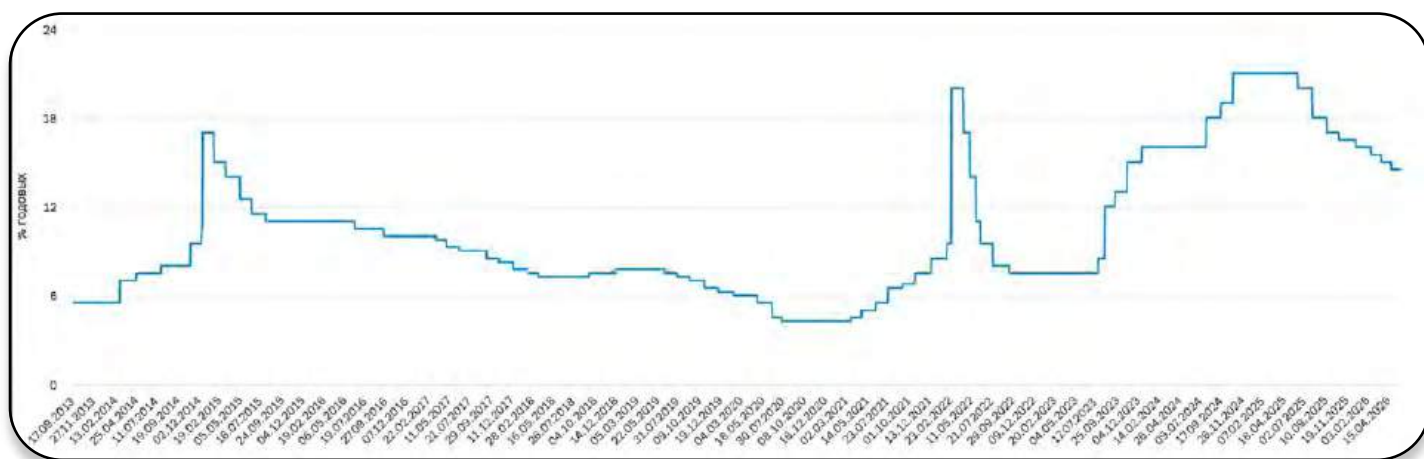
Рубль сейчас крепкий, но это временно. К концу года ожидается 85–95 рублей за доллар. Покупайте валюту регулярно, по чуть-чуть. Не храните всё в одной валюте. Зарубежные счета и долларовые инструменты — это законно и доступно. Они помогут вам защитить сбережения от инфляции, которая является единственным реальным риском в текущей экономике.



БЛОК 4. КРЕДИТЫ

В этом блоке Ольга разбирает текущую ситуацию с кредитами в 2026 году, даёт конкретные способы решения проблем для тех, кто не справляется с платежами, и объясняет, чего категорически нельзя делать.

Текущая ситуация: ставки высокие, но начали снижаться



Ключевая ставка ЦБ выросла в 2023–2024 годах, а в конце 2025 – начале 2026 начала **снижаться**. Процесс снижения постепенный. Ставки по кредитам всё ещё высокие, особенно по необеспеченным кредитам и кредитным картам.

Что это значит для заёмщиков:

- Кредиты дорогие — брать новые невыгодно (особенно ипотеку без льгот).
- Но если у вас уже есть кредиты, их нужно платить. Просрочки ведут к штрафам и росту долга.

Сначала разберем разницу между ВВП и ВВП:

ВВП (Валовой Внутренний Продукт) – это суммарная стоимость всех товаров и услуг, которые произвели на территории нашей страны. Неважно, кто именно это сделал местный завод или иностранный.

ВНП (Валовой Национальный Продукт) - Это суммарная стоимость всех товаров и услуг, которые произвели граждане нашей страны. Неважно, где они это сделали, дома или в другой стране.

На 2026 год прогноз роста ВВП +1,3%. Но этот рост во многом обеспечивается **государственными расходами**.

Ипотека: что делать?

Если у вас нет детей или вы не подходите под льготные программы:

Не берите ипотеку сейчас. Ставки высокие, переплата огромная.

Вместо этого — копите первоначальный взнос.

«Сейчас шикарный период высоких процентных ставок, когда вы можете копить деньги, зарабатывать хорошие проценты на этом. Через 5 лет, когда ставка снизится, вы подойдете с готовым первоначальным взносом. Половину взноса вам могут обеспечить инвестиции, если начнете сейчас.»

Если у вас есть льготная ипотека (семейная, IT и т.д.):

Ставка низкая, можно брать. Но Ольга напоминает свою стратегию: лучше вложить свободные деньги в ОФЗ и закрывать ипотеку купонами, а не гасить досрочно (при условии, что доходность от инвестиций выше ипотечной ставки).

Пять способов выбраться из кредитного кризиса

Варианты для тех, кто уже **не справляется с платежами** (просрочки или риск просрочки). Важно: эти способы расположены от наиболее щадящих к наиболее радикальным.

Способ 1. Кредитные каникулы

- **Кому подходит:** тем, у кого доход упал на 30% и более (потеря работы, сокращение зарплаты).
- **Как работает:** вы обращаетесь в свой банк, подтверждаете снижение доходов, получаете отсрочку платежа на 6 месяцев.
- **Минусы:** проценты продолжают начисляться. После окончания каникул график пересчитывается, и платёж вырастает.
- **Когда использовать:** если выбор — идти в МФО или брать кредитные каникулы, выбирайте каникулы. Это временная мера для тех, кто уверен, что через полгода доход восстановится.

Способ 2. Реструктуризация кредита

- **Кому подходит:** до первой просрочки, при риске неплатежа.
- **Как работает:** вы идёте в банк, пишете заявление, прикладываете документы о доходах, просите снизить платёж, увеличить срок, уменьшить ставку.
- **Вероятность успеха:** крайне маленькая. Банки редко идут на уступки.
- **Что делать, если отказали:** пробовать другие способы.

Способ 3. Обращение к финансовому омбудсмену

- **Кому подходит:** у кого долг перед одним банком до 500 000 рублей (не ипотека).
- **Как работает:** вы подаёте онлайн-заявление. Омбудсмен ведёт переговоры с банком от вашего имени.
- **Вероятность успеха:** выше, чем при самостоятельной реструктуризации. Может помочь добиться снижения ставки, увеличения срока, уменьшения платежа.
- **Важно:** обращаться нужно до просрочки или на ранних этапах.

Способ 4. Переговоры с отделом взыскания (списание штрафов)

- **Кому подходит:** у кого уже есть просрочка больше 90 дней.
- **Как работает:** с вами связывается отдел взыскания. Вы предлагаете: «Я готов закрыть основной долг (ту сумму, которую реально брал). А штрафы, пени и проценты, которые набежали, спишите». Часто банки соглашаются, потому что получить хотя бы тело долга лучше, чем ничего.
- **Критическое условие:** получите письменное подтверждение (в чате, на электронную почту, в приложении банка). Только после этого вносите деньги. Устная договорённость по телефону не гарантирует списания.

Способ 5. Внесудебное банкротство

- **Кому подходит:** у кого долги от 50 000 до 500 000 рублей, нет имущества, которое можно продать, и есть просрочка.
- **Как работает:** через МФЦ подаётся заявление. Признаётся банкротом без суда.
- **Нюансы:** процедура имеет ограничения, нужно изучать. Это крайний вариант.

Чего нельзя делать категорически

«Лучше не платить по своему кредиту, чем пойти в микрофинансовую организацию (МФО).»

Почему нельзя МФО:

Процентные ставки в МФО достигают 300–800% годовых. Если вы взяли в МФО, чтобы закрыть кредит в банке, вы попали в долговую спираль, из которой почти невозможно выбраться. Штрафы, пени, ежедневные проценты — долг растёт в геометрической прогрессии.

«Лучше допустить просрочку в банке, чем загонять себя в МФО. Это нужно запомнить.»

Что делать с кредитами, если у вас всё хорошо

Если вы справляетесь с платежами и нет риска просрочки, Ольга рекомендует:

- Не брать новые кредиты под высокие ставки (кроме льготной ипотеки).
- Платить текущие кредиты вовремя.
- Не закрывать кредит досрочно, если ставка по нему ниже, чем доходность от инвестиций (например, 10% по ипотеке против 14% по ОФЗ — выгоднее не гасить, а инвестировать).

Прогноз по кредитам

С ключевой ставкой, которая снижается, ставки по кредитам тоже **будут снижаться**, но с лагом (банки не спешат). Ипотека станет доступнее через 1–2 года. Поэтому сейчас — лучшее время **копить первоначальный взнос**, а не брать ипотеку на рыночных условиях.

Резюме по блоку

Ситуация	Что делать
Берёте ипотеку без льгот	Не берите. Копите первоначальный взнос.
Есть льготная ипотека (низкая ставка)	Можно брать, но лучше использовать стратегию Ольги (вложить деньги в ОФЗ, платить из купонов).
Не справляетесь с платежами	Обратитесь за кредитными каникулами → если не помогло, к омбудсмену → если просрочка, торгуйтесь со взысканием → крайний случай — банкротство
Предлагают взять МФО, чтобы закрыть кредит	Ни в коем случае. Лучше просрочка в банке.
Платите исправно	Не берите новых кредитов под высокие ставки. Платите текущие

БЛОК 5. РАБОТА И ДОХОДЫ

В этом блоке разбираем текущую ситуацию на рынке труда: как меняются доходы, какие профессии в плюсе, а какие в минусе, и что делать, чтобы не потерять в уровне жизни при высокой инфляции.

Рынок труда: две реальности

Официальная статистика говорит о росте зарплат.

Но многие этого роста не ощущают. Почему?

- Зарплаты растут **не у всех**. В одних секторах (ВПК, IT, крупные компании) – рост существенный. В других (образование, культура, малый бизнес) – зарплаты могут стоять на месте или даже падать в реальном выражении.
- **Премии** – у многих их сократили или отменили совсем. Формально оклад не изменился, но реальный доход упал.
- **Инфляция** съедает рост: даже если зарплата выросла на 10%, а личная инфляция 15%, вы стали беднее.

«Нет такого, что все вокруг получают 30 тысяч. Есть те, кто получает 200 тысяч, и они не кричат об этом в комментариях. А те, кто получает мало, создают ощущение всеобщей бедности.»

Что делать, если ваш доход не растёт

Если вы наёмный сотрудник:

- Обновляйте резюме, даже если не ищете работу. Будьте готовы к любым изменениям.
- Осваивайте новые навыки (цифровые, управленческие, языки). Чем больше вы умеете, тем выше ваша ценность на рынке.
- Если на вашем месте зарплата не растёт, а инфляция съедает доход – рассматривайте переход в другую компанию или даже в другую отрасль.

Если вы предприниматель или самозанятый:

- Ищите новые каналы привлечения клиентов (старые могут перестать работать).
- Адаптируйте продукты/услуги под текущий спрос. Если раньше люди покупали люксовые товары, а теперь экономят – предложите что-то более доступное.
- Работайте с текущими клиентами – удерживать их дешевле, чем привлекать новых.

Универсальный совет для всех:

- Сокращайте расходы, если не можете увеличить доход. Но лучше – работать над доходами, потому что экономия имеет предел.
- Инвестируйте в себя (обучение, здоровье, навыки). Это даёт самую высокую «гарантированную доходность».

«Если вы не вырастите свои доходы на размер личной инфляции, вы гарантированно обеднеете на размер этой самой личной инфляции каждый год.»

Резюме по блоку

- Рынок труда расколот: одни получают всё больше, другие – всё меньше.
- Ваш личный доход зависит не только от экономики, но и от вашей активности (навыки, переходы, подработки).
- Если доход не растёт, а инфляция высокая – вы беднеете. Нужно либо увеличивать доход, либо сокращать расходы. Лучше – и то, и другое.
- Инвестиции в себя (обучение, здоровье) – самая надёжная защита от экономических бурь.

«Если вы сидите сейчас на обучении – вы большой молодец. Вы уже делаете то, что нужно. Продолжайте.»

БЛОК 6. НАЛОГИ И БИЗНЕС

В этом блоке разбираем, что изменилось в налоговой системе, почему усиливается контроль, как это влияет на бизнес и на обычных людей.

Налоговая система: что изменилось в 2026 году

Уже введено:

- **Прогрессивный НДФЛ** (налог на доходы физических лиц).
Ставки: 13%, 15%, 18%, 22% в зависимости от уровня дохода.
- **НДС повышен до 20%** (для большинства товаров и услуг).
- **Акцизы** на алкоголь, табак, бензин регулярно индексируются.

Что не будут делать:

НДС и прогрессивный НДФЛ больше повышать не будут — это создаст избыточную нагрузку на бизнес и население. Вместо повышения ставок упор будет сделан на **контроль**.

«Поднимать налоги будут за счёт контроля над счетами физических лиц, а не за счёт увеличения ставок. При определённой ставке это становится неэффективно — бизнес начинает работать хуже, закрывается.»

Усиление налогового контроля: почему и как

Почему контроль усиливается:

Налоги — главный источник доходов бюджета (75%). Недобор налогов колоссальный. Государство теряет огромные деньги из-за серых схем, невыплат, занижения доходов. Поэтому контроль будет только ужесточаться.

Как будет усиливаться контроль:

- 1. Карточные расходы (с 2027 года)** — более детальный мониторинг. Банки будут передавать в ФНС больше данных о транзакциях физических лиц. Если расходы по карте существенно превышают официальные доходы, налоговая может заинтересоваться.
- 2. Цифровой рубль (уже тестируется)** — не для отмены наличных, а для отслеживания целевых расходов государственных денег (строительство школ, дорог, соцвыплаты). Каждый цифровой рубль имеет номер, можно проследить всю цепочку и увидеть, не ушли ли деньги в коррупционные схемы.
- 3. Контроль за наличностью** — если люди будут уходить в наличку, чтобы скрыть доходы, государство усилит контроль за снятием крупных сумм (нормативы, лимиты).

«Если вы находитесь в зоне, где недоплачиваете налоги, подумайте о том, как аккуратно выйти из этой зоны добровольно. Потому что в конечном итоге дойдут до всех и каждого. Может, не в следующем году, может, через пять лет, но дойдут.»

Бизнес: кому тяжело, кому хорошо

Ольга разбивает популярный миф о том, что «налогами убивают бизнес».

Реальность:

Проблема бизнеса сейчас не столько в налогах, сколько **в структурной перестройке экономики.**

- Изменился спрос: люди тратят меньше на развлечения, косметику, кафе — и больше на еду, лекарства, ЖКХ.
- Изменились каналы сбыта: маркетплейсы выдавили многих мелких селлеров (пример Wildberries + «Рив Гош» — маркетплейс теперь сам продаёт косметику, поднял комиссии для продавцов).
- Изменились логистические цепочки из-за санкций.

«Проблема закрывающихся бизнесов не столько в налогах, сколько в том, что очень сильно всё меняется. И под эти изменения нужно подстраиваться. Был период, когда все выросло, наступил период, когда ставки выросли, и экономика сжимается. Часть бизнеса закрывается, но часть также открывается и начинает зарабатывать по-другому».

Кому хорошо:

- Крупные компании (Сбер, Лукойл, Роснефть) — их выручка растёт, они поднимают зарплаты.
- Предприятия, которые вовремя перестроились (импортозамещение, новые рынки сбыта).
- IT-сектор, ВПК, логистика (новые цепочки поставок).

Кому плохо:

- Малый и средний бизнес, ориентированный на потребительский спрос (особенно в сферах, где люди сократили траты).
- Импортозависимые производства.
- Те, кто не смог или не захотел адаптироваться.

Что делать бизнесу

- **Не ждать, что всё вернётся «как было».** Экономика изменилась, старые модели могут не работать.
- **Искать новые каналы привлечения клиентов.** То, что работало в 2021 году, может не работать сейчас.
- **Адаптировать продукты.** Если люди стали экономнее, предложите более доступные варианты или другие форматы.
- **Выходить из серой зоны добровольно.** Контроль будет усиливаться, лучше легализоваться сейчас, чем платить штрафы и пени потом.

Резюме по блоку

- **Налоги** — главный источник доходов бюджета, их собираемость будет только повышаться.
- **Ставки налогов** больше существенно повышать не будут, упор **на контроль** (карты, цифровой рубль, наличность).
- **Бизнес** страдает не столько от налогов, сколько от структурных изменений в экономике. Те, кто адаптируется, выживают и растут.

БЛОК 7. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ФИНАНСЫ - СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ ДЕФОЛТА?

Почему люди боятся повторения 1998 года

В 1998 году в России случился дефолт — государство отказалось платить по своим долгам (внутренним и внешним). Сбережения многих граждан (вклады, облигации, наличные рубли) обесценились или заморозились. У кого была недвижимость или наличная валюта — выжили.

Страх дефолта — один из самых частых запросов от её аудитории. Поэтому она посвятила целый блок разбору 18 параметров, которые отличают 1998 год от 2026-го.



Сравнение 18 параметров (1998 vs 2026)

Параметр	1998 год	2026 год	Разница
Госдолг / ВВП	138,5%	~18,6%	Ниже в 7,4 раза
Внешний долг / ВВП	~70%	~15%	Ниже в 4,6 раз
Внешний долг в абсолютных цифрах	183 млрд долл.	57,3 млрд долл.	Ниже в 3,2 раза
Цена нефти (Urals)	8–10 \$/барр.	60–95 \$/барр.	Выше в 6-10 раз
Золотовалютные резервы	12–24 млрд долл.	763,9 млрд долл.	Выше в 30-60 раз
Доля золота в резервах	~17%	~48%	По объему в 100+ раз
Годовая инфляция (официальная)	84% (неофициальная до 700%)	~5,6% (личная ~15%)	Ниже в 15 раз
Дефицит бюджета / ВВП	7,6%	~2,5% (факт, но снижается)	Ниже в 3-5 раз
Собираемость налогов	~60% от плана, никто не платил	высокая, цифровизация	
Курсовой режим	фиксированный коридор	плавающий курс	
Динамика курса	вырос с 6 до 21 руб./\$ за месяц (+250%)	стабильно 72–80 руб./\$	
Доля иностранцев в госдолге	~30%	<5%	Ниже в 6 раз
Ставка по госбумагам (ОФЗ/ГКО)	~150% годовых	~16% годовых	Ниже в 9 раз
Нефтегазовые доходы / бюджет	~30%	~25,2%	Ниже в 0,8 раза
Банковская система	один госбанк + дикие частные, слабый валютный контроль	регулируемая, диверсифицированная, чистка плохих банков	
Денежная масса (M2)	сжималась (отток капитала)	стабильно растёт	
Главный механизм кризиса	пирамида ГКО + отток нерезидентов	военные расходы, санкции	
Скорость развития кризиса	рухнуло за месяц	риски постоянные, постепенные	

Главные выводы из сравнения

Ситуация 2026 года кардинально лучше 1998 года по большинству параметров:

- **Госдолг** (18% ВВП) — один из самых низких в мире. В 1998 году было 138% — критический уровень.
- **Внешний долг** сейчас небольшой (57 млрд долл.), и мы мало зависим от иностранных кредиторов.
- **Цена на нефть** сейчас выше 60 долларов (а при цене выше 60 ФНБ пополняется, а не тратится).
- **Золотовалютные резервы** огромные (хоть часть заблокирована, золото и юани доступны).
- **Плавающий курс** позволяет рублю адаптироваться к шокам. В 1998 году фиксированный коридор сыграл злую шутку.
- **Доля иностранцев в госдолге** сейчас меньше 5% — никто не может устроить панику, массово выходя из ОФЗ.
- **Ставка по госбумагам** 16% (в 1998 было 150% — это была финансовая пирамида ГКО).

Единственный показатель, который может тревожить, — доля нефтегазовых доходов в бюджете (сейчас ~22–25%, в 1998 было около 30%).

Но это не критическое отличие.

Почему дефолт маловероятен

- **Госдолг низкий** — не нужно ни у кого занимать большие суммы под грабительские проценты.
- **Внешний долг маленький** — нет риска, что иностранные кредиторы потребуют выплат, которых нечем отдать.
- **Плавающий курс** — при падении цены нефти рубль ослабнет, что поддержит рублёвые доходы бюджета.
- **ФНБ** — есть подушка на чёрный день (ликвидная часть ~3,6 трлн ₽, порог беспокойства — ниже 1 трлн).
- **Цена на нефть** — сейчас выше 60 долларов, и даже если упадёт, есть запас прочности.
- **Банковская система устойчива** — прошла чистку 2014–2015 годов, нет «дырявых» частных банков.

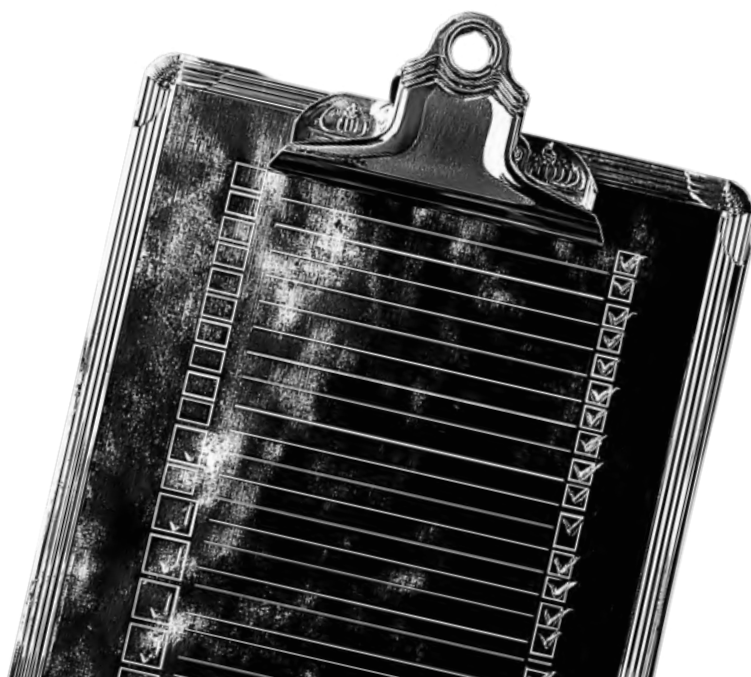
Что будет с экономикой вместо дефолта

Вместо острого кризиса (как в 1998 году) нас ждёт **медленная, ползучая инфляция** — плата за то, что государство закрывает дефицит бюджета через эмиссию и займы.

«Система устойчивая, но ценой инфляции. Дефолта не будет. Но инфляция будет всегда. Это единственный реальный риск для ваших сбережений.»

Резюме по блоку

- Дефицит бюджета 2026: 3,8 трлн план vs 5,9 трлн факт за 4 месяца
- ФНБ ликвидной части осталось ~1 год
- Военные расходы 12,6 трлн + закрытые статьи 28,6%
- Золотовалютные резервы 763,9 млрд \$ (даже с заморозкой 300 млрд \$)\
- Госдолг 18,6% ВВП — один из самых низких в мире
- Сравнение 1998 vs 2026: структурные активы в 7–60 раз сильнее
- Главный вывод: 1998 не повторится, но 2026 — другой долгий кризис
- Защита: распределение между банками, наличные, валюта, золото



БЛОК 8. ПЛАН ДЕЙСТВИЙ – ЧТО ДЕЛАТЬ В 2026 ГОДУ

В этом блоке собраны все практические рекомендации, разбросанные по лекции, в единый **чек-лист здоровых финансов** и даёт конкретные шаги для защиты сбережений, управления доходами и расходами.

ПОДУШКА

- Запас на 6 месяцев расходов
- Доступ в любой момент
- В надёжных инструментах

ДИВЕРСИФИКАЦИЯ

- Разные инструменты
- Разные валюты
- Разные банки

ЗАЩИТА

- От инфляции
- От падения рубля
- От потери работы
- От форс-мажоров

Финансовый резерв (подушка безопасности)

Какой размер:

- Минимум — 3 месяца ваших расходов.
- Идеально — 6 месяцев расходов.
- Начните с суммы, с которой вам психологически комфортно (например, 1000 евро или 100 000 рублей).

Где хранить:

- Накопительный счёт в крупном банке (доступ в любой момент, доходность $\approx$ ключевая ставка минус 1–2%).
- Или фонды ликвидности (дают доходность близко к ставке ЦБ).
- Часть можно держать наличными дома (на 1 месяц расходов – идеально).

Важно:

- Не более 1,4 млн рублей в одном банке (лимит страховки АСВ).
- Деньги на резерв не должны быть заморожены в долгосрочных инструментах (акции, длинные облигации).

Чек-лист здоровых финансов в 2026 году

1. **Подушка безопасности** — 3–6 месяцев расходов на накопительном счёте или в фондах ликвидности.
2. **Наличные дома** — на 1 месяц расходов (идеально).
3. **Кредиты** — ежемесячный платёж $\leq 30\%$ дохода, нет долгов в МФО.
4. **Диверсификация по банкам** — не более 1,4 млн ₽ на один банк.
5. **Диверсификация по валютам** — рубли, доллары, юани.
6. **Инструменты** — ОФЗ (особенно длинные), золото (регулярно), при возможности зарубежные счета и акции.
7. **Контроль расходов** — вести учёт и считать личную инфляцию.
8. **Дополнительный доход** — обновить резюме, освоить новые навыки, найти подработку или адаптировать бизнес.
9. **Автокопилка** — регулярные переводы (хоть 200 ₽/день) на инвестиции.
10. **Мониторинг** — цена нефти, ликвидная часть ФНБ, дефицит бюджета, ключевая ставка.
11. **Никогда** — МФО, «гарантированные 30%+», покупка валюты на пике, хранение всех сбережений в одном месте.

Что не делать с деньгами в 2026 году

1. **Не хранить все деньги в одном банке**
Особенно если сумма больше 1,4 млн рублей (лимит страховки АСВ). Лучше распределить по 2–3 банкам.
2. **Не держать все сбережения в одной валюте**
Рубли, доллары, юани — нужно диверсифицировать. Рубль может укрепиться или ослабнуть, доллар тоже нестабилен.
3. **Не верить в «гарантированные 30%+ годовых»**
Это всегда мошенничество. Если обещают доходность в 2–3 раза выше безрисковой ставки (сейчас ~15%) — рано или поздно вы останетесь без денег.

4. Не брать кредиты в МФО (микрофинансовых организациях)

Ставки 300–800% годовых, долговая спираль. Лучше просрочка в обычном банке, чем МФО.

5. Не покупать валюту на пике курса

Когда все бегут в обменник, курс обычно завышен. Покупать нужно регулярно, понемногу, а не одной крупной суммой в ажиотаже.

6. Не вкладываться в экзотику без понимания

Криптовалюты, сомнительные проекты, «уникальные» стартапы — если вы не профессионал, высок риск потерять всё.

7. Не игнорировать тревожные сигналы

Если одновременно падает цена нефти ниже 35 \$, сокращается ликвидная часть ФНБ, курс рубля уходит за 130 — это повод пересмотреть стратегию. Но паниковать раньше времени не стоит.

8. Не хранить все деньги в наличных (особенно в рублях)

Инфляция будет съедать их покупательную способность. Наличные нужны только на текущие расходы и небольшую часть резерва.

9. Не вкладываться в «инвестиционные предложения»

от незнакомцев в мессенджерах

Даже если пишут от имени известного блогера (Ольга предупреждает, что мошенники могут использовать её имя). Никто не будет умножать ваши деньги бесплатно.

10. Не держать все сбережения в инструментах, которые не дают доходность выше личной инфляции

Если ваш личный рост цен 15%, а вклад даёт 10% — вы беднеете.

Ищите инструменты с доходностью выше вашей личной инфляции.

*«Лучше вообще ничего не делать, чем сделать что-то из этого списка.
А лучше — делать правильно.»*

Индикаторы для самостоятельного мониторинга экономики

Ольга даёт список того, за чем можно следить, чтобы не паниковать из-за фейков:

1. **Ликвидная часть ФНБ** – публикуется на сайте ЦБ ежемесячно.
Порог беспокойства – <1 трлн руб.
2. **Цена нефти Urals** (выше или ниже 60 \$/барр.) – порог, влияющий на пополнение/трату ФНБ.
3. **Дефицит бюджета** – публикуется на сайте Минфина.
4. **Ключевая ставка** – сайт ЦБ.
5. **Объём эмиссии ОФЗ** (темп размещения) – сайт Минфина.
Если резкий скачок – ждите инфляции в ближайшие месяцы.
6. **Ваша личная инфляция** – считайте по чекам.

Домашнее задание

1. **Посчитать свою месячную расходную базу** (начать вести учёт расходов).
2. **Собрать все счета и кредиты в одну таблицу** – увидеть полную картину долгов.
3. **Открыть брокерские счета** (если ещё нет) – в России и, желательно, зарубежный.
4. **Перераспределить деньги по банкам** (не более 1,4 млн на один банк).
5. **Купить немного золота** (через брокера, регулярно, малыми долями).
6. **Разобраться с юанями и долларами** – открыть валютные счета, научиться покупать.
7. **Обновить резюме** (если вы наёмный сотрудник) или продумать новые каналы привлечения клиентов (если вы предприниматель).
8. **Посчитать свою личную инфляцию** по чекам за прошлый год и сейчас.
9. **Настроить автокопилки** – регулярные переводы небольших сумм (200–500 рублей в день) на инвестиционный счёт.

Резюме по блоку

- **Главный риск** – инфляция, а не дефолт. От инфляции нужно защищаться.
- **Защита** – диверсификация по инструментам, валютам, банкам, странам.
- **Регулярность** – лучше откладывать по 200 рублей в день, чем пытаться угадать идеальный момент.
- **Контроль** – ведите бюджет, считайте личную инфляцию, следите за ключевыми макропоказателями (нефть, ФНБ, дефицит).
- **Не верьте** в гарантированные 30%+ и не берите МФО.

«Начните с малого. 200 рублей в день – это незаметно. Через несколько лет вы скажете себе спасибо. Время всё равно пройдёт. С каким результатом вы к нему придёте – зависит только от вас.»