



ТОЛК

Дивидендный портфель: стабильный доход из акций

Александр Сиденко



Что разберем за 20 минут

Дивидендный календарь



Как читать, где искать и как использовать для планирования

01

Риски



Почему дивиденды — это вероятностная история, а не гарантия

02

Прогноз на 2026-й



Что изменится в дивидендах при снижении ключевой ставки. Какие компании могут быть интересны для дивидендной стратегии

03

Планирование потока



Как собрать портфель, чтобы получать 15 тысяч в месяц

04

Усиление стратегии



Чем поможет реинвестирование, усреднение и диверсификация

05

Дисциплина на практике



Пример детского портфеля: 4,5 года регулярных инвестиций

06

Дивидендная стратегия: суть подхода

- Инвестирование в акции зрелых компаний, регулярно делящихся прибылью с акционерами
- Подходит инвесторам с горизонтом **5+ лет** и фокусом на стабильность, а не на хайп
- Требуется дисциплины, диверсификации, понимания рисков
- **Не панацея:** дивиденды могут сократить или отменить в любой момент



Капитал

Ваши сбережения



Акции

Покупка активов



Дивиденды

Выплата прибыли



Денежный поток

Регулярный доход

Механика дивидендов: от решения до выплаты



Дивидендный календарь: инструмент планирования



Прозрачность выплат

Помогает увидеть,
когда и какие
компании
выплачивают
дивиденды



Планирование потока

Позволяет
спланировать
денежный поток
по месяцам/кварталам



Оценка доходности

Дает ориентиры
по ожидаемой
дивидендной
доходности
каждой бумаги



Упрощение диверсификации

Можно распределить
выплаты равномерно
по году, избегая
пустых месяцев

01

02

03

04

Как читать **дивидендный** календарь

Компания/тикер	Дата отсечки	Экс-див.дата	Размер	Доходность	Статус
Сбербанк	18.07.2025	17.07.2026	34,84 ₽	10.8%	Выплачен
Мосэнерго	04.03.2026	03.03.2026	0,226 ₽	10.1%	Рекомендован
Все инструменты	24.03.2026	23.03.2026	20,05 ₽	12.1%	Рекомендован



Важно: чтобы получить дивиденды, нужно владеть акцией на дату отсечки (по-другому — дату закрытия реестра акционеров). На Мосбирже действует режим торгов T + 1. А значит, чтобы попасть в реестр, надо купить акцию минимум за один рабочий день до его закрытия

Календарь дивидендов в Т-Инвестициях: **инструкция**

- **Где найти**

Откройте приложение, перейдите в раздел «Инвестиции» → «Что купить» → «Календарь инвестора»

- **Фильтры**

Используйте фильтры для отбора по типу выплат, собственным/всем бумагам, отраслям

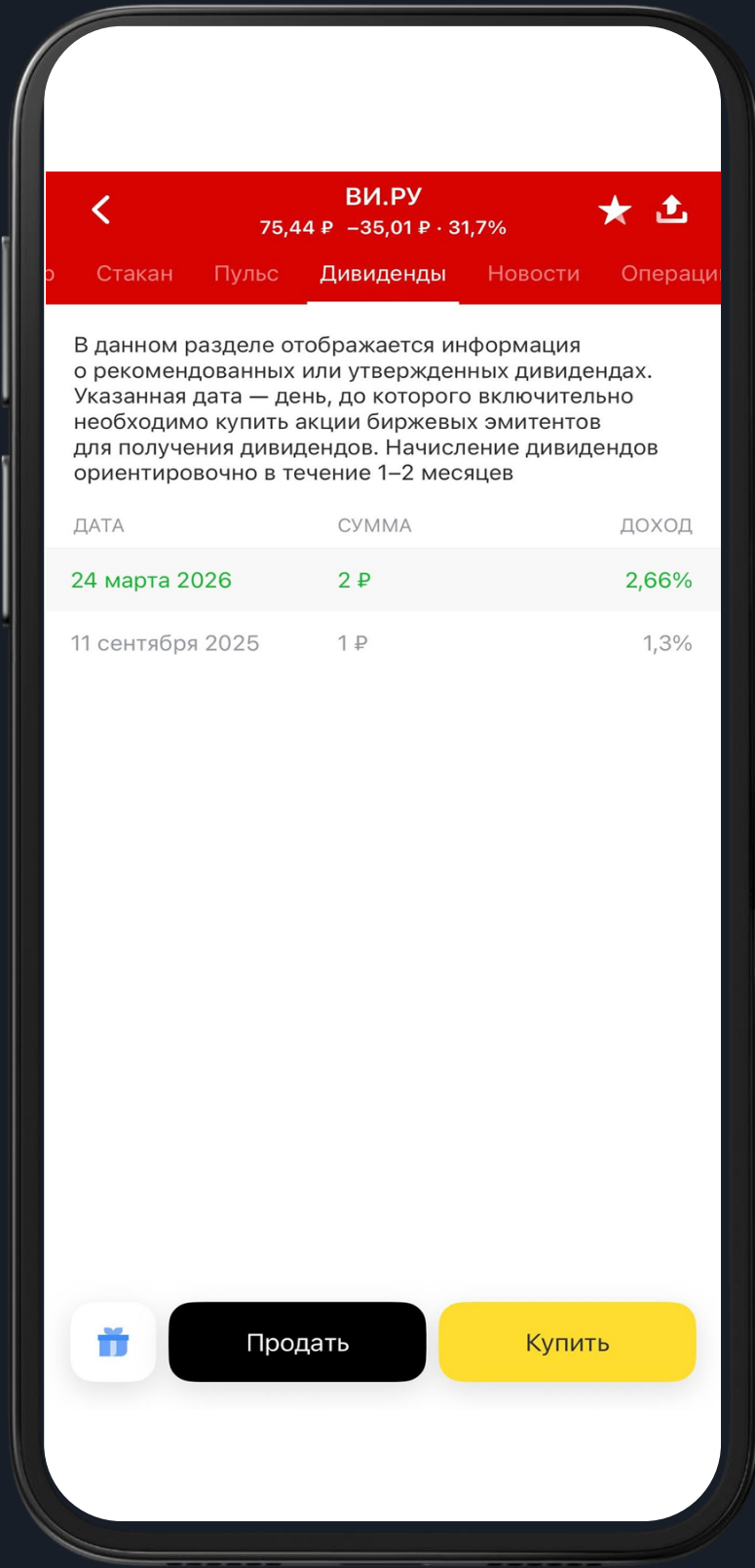
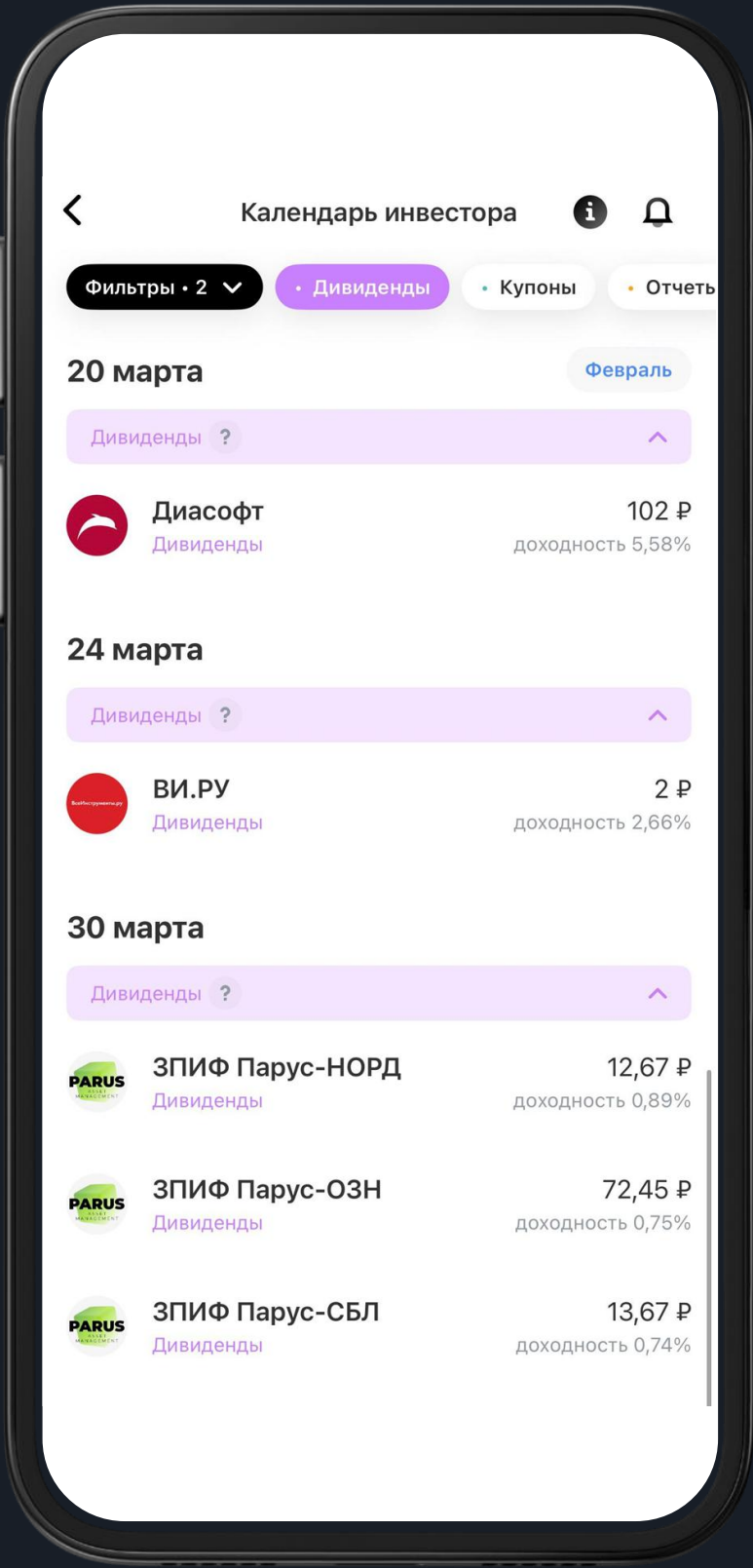
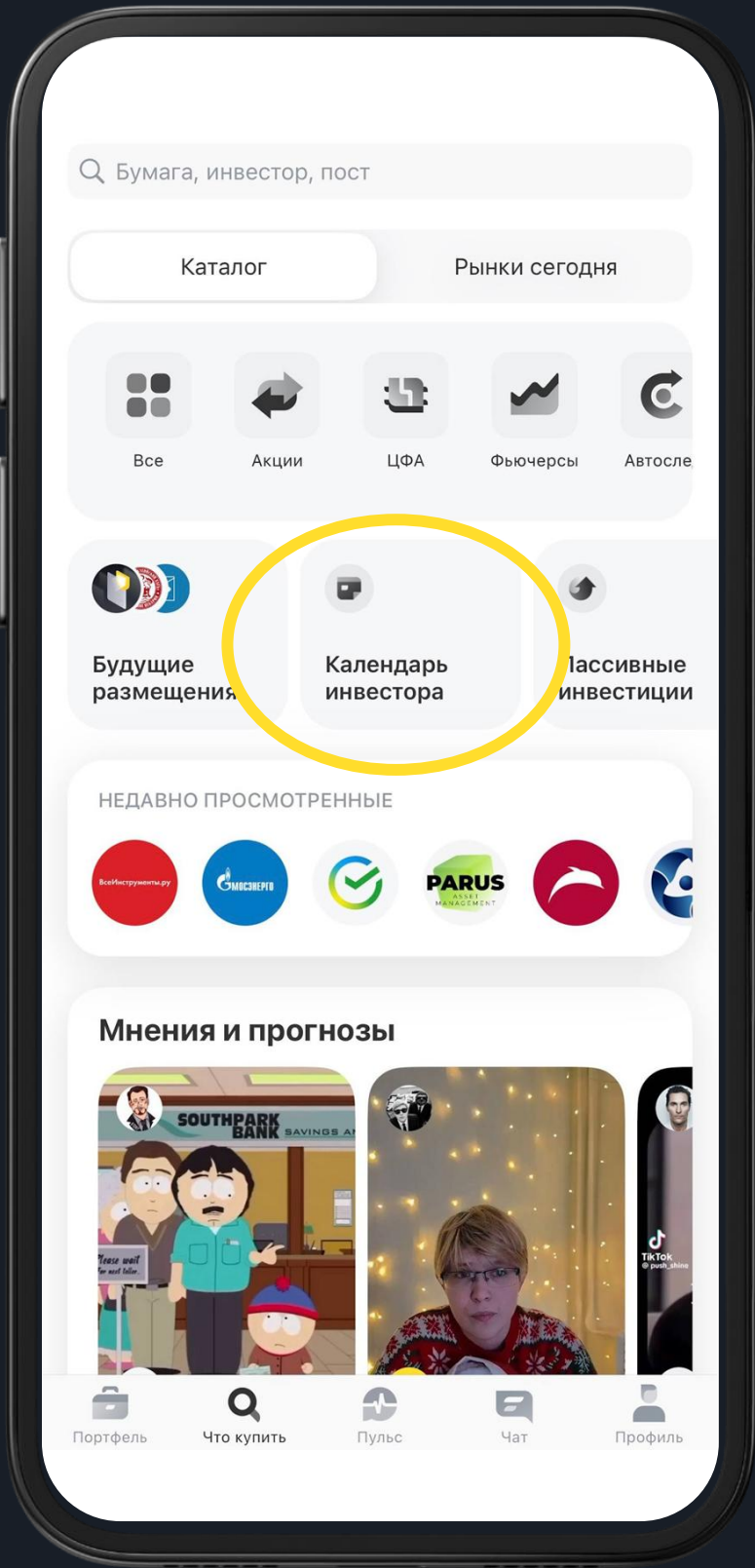
- **Список бумаг**

Добавьте интересные компании в избранное, чтобы не искать их каждый раз заново

- **Ведение учета**

Фиксируйте в заметках, какие акции купили, дату отсечки и ожидаемую сумму поступления, отслеживайте даты дивидендных отсечек в карточках конкретных акций

Календарь дивидендов в Т-Инвестициях: инструкция



Признаки дисциплинированного плательщика

Дивидендная политика

Четко прописана в уставе, компания следует ей несколько лет без нарушений

01

Умеренный долг

Соотношение чистый долг/EBITDA < 2–3, компания не перегружена кредитами

02

Низкая цикличность

Чем меньше зависимость от циклов, тем стабильнее выплаты

03

Стабильный FCF

Свободный денежный поток положителен и предсказуем

04

Зрелость бизнеса

Компания работает на рынке 5–10+ лет, имеет устойчивую долю и бизнес-модель

05

Фактор государства

Понимание влияния регулятора: поддержка выплат или ограничения (для госкомпаний)

06

Риски дивидендной стратегии

- **Падение прибыли**
Экономический кризис, рост конкуренции или снижение спроса уменьшают базу для выплат
- **Долговая нагрузка**
При росте долга или ставок приоритет смещается на обслуживание кредитов, а не на дивиденды
- **Регуляторные ограничения**
Государство или ЦБ могут рекомендовать сократить выплаты
- **Рост капитальных затрат**
Необходимость модернизации, ремонтов или инвестиций в развитие требует свободных средств
- **Изменение стратегии**
Менеджмент решает реинвестировать прибыль в рост
- **Форс-мажорные обстоятельства**
Санкции, техногенные катастрофы, изменение законодательства

Правило №1: не класть все яйца в одну корзину

На длинном горизонте любая «хорошая» компания может стать «плохой».
Диверсификация спасает портфель от краха одной идеи

По количеству компаний

Минимум 8–12 бумаг. Баланс между защитой и управляемостью портфеля

По времени выплат

Распределяйте отсечки по кварталам и месяцам для более равномерного потока

По отраслям

Энергетика, финансы, телеком, металлургия, ритейл. Разные сектора по-разному реагируют на кризисы

Цель стратегии

Если одна компания сократит или отменит дивиденды, общий поток пострадает незначительно

Правило №2: дисциплина важнее «удачного момента»

Усреднение (DCA — Dollar Cost Averaging)

Покупка на фиксированную сумму с постоянной периодичностью

Психологический эффект

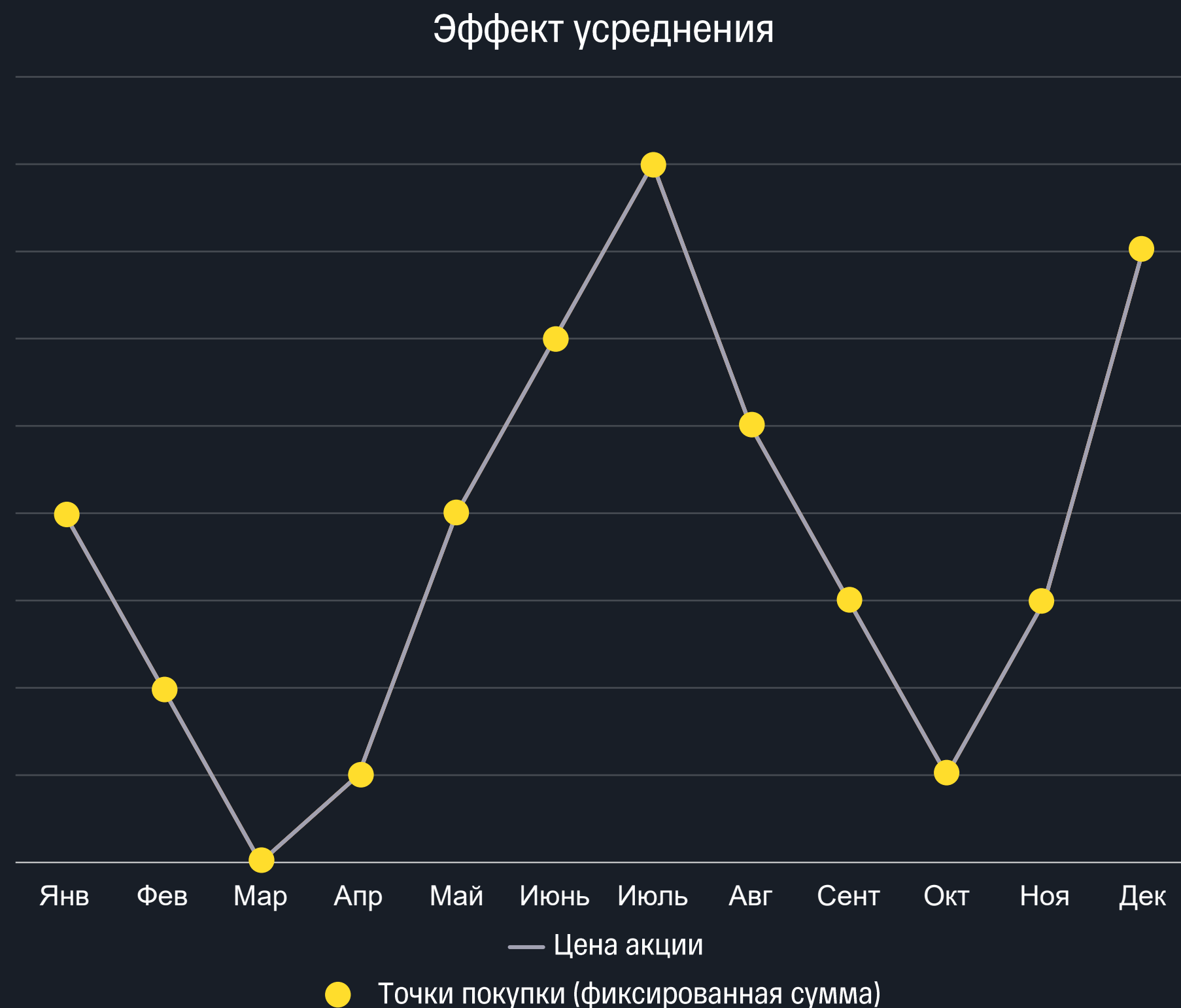
Главная польза — снижение стресса от попыток «поймать дно»

Сглаживает цену входа

Покупаешь и по высоким, и по низким ценам → средняя цена получается взвешенной

Дисциплина и горизонт

Работает на дистанции 3–5+ лет



Как спроектировать **дивидендный поток**



Логика расчета: переводим месячную потребность в годовую, так как дивиденды считаются в процентах годовых



Допущение 7%: это консервативная оценка средней дивдоходности рынка РФ (реальная может быть 5–10%)



Нюанс: выплаты неравномерны, поэтому нужен **накопительный счет** для сглаживания поступлений

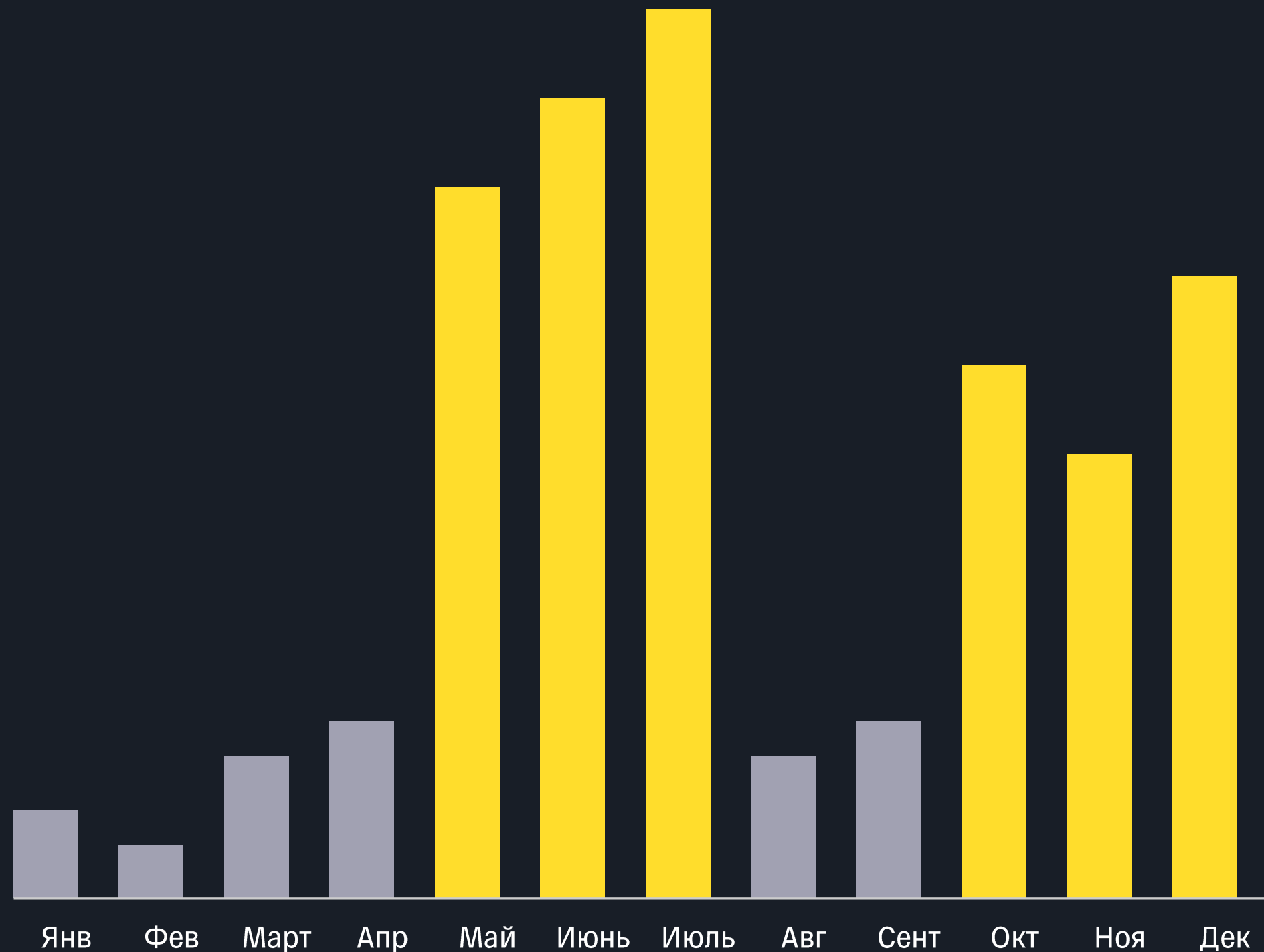
Примеры: сколько капитала нужно для потока 5 000–15 000 рублей в месяц

Формула расчета: Капитал = Цель на год / 0,07

Выплата в месяц	Выплата в год	Капитал
5 000 ₹	60 000 ₹	≈ 857 000 ₹
10 000 ₹	120 000 ₹	≈ 1 714 000 ₹
15 000 ₹	180 000 ₹	≈ 2 571 000 ₹

Почему выплаты распределяются неравномерно

Типичное распределение дивидендных выплат по
месяцам



Сезонность

Большинство российских компаний платят дивиденды 1–2 раза в год. Пики приходятся на **май — июль** (годовые) и **октябрь — декабрь** (полугодовые)

В одни месяцы вы получите 30 000–50 000 ₽, в другие — ничего

Не тратить все крупные выплаты сразу. Используйте **накопительный счет**

Правило №3: реинвестировать часть дивидендов

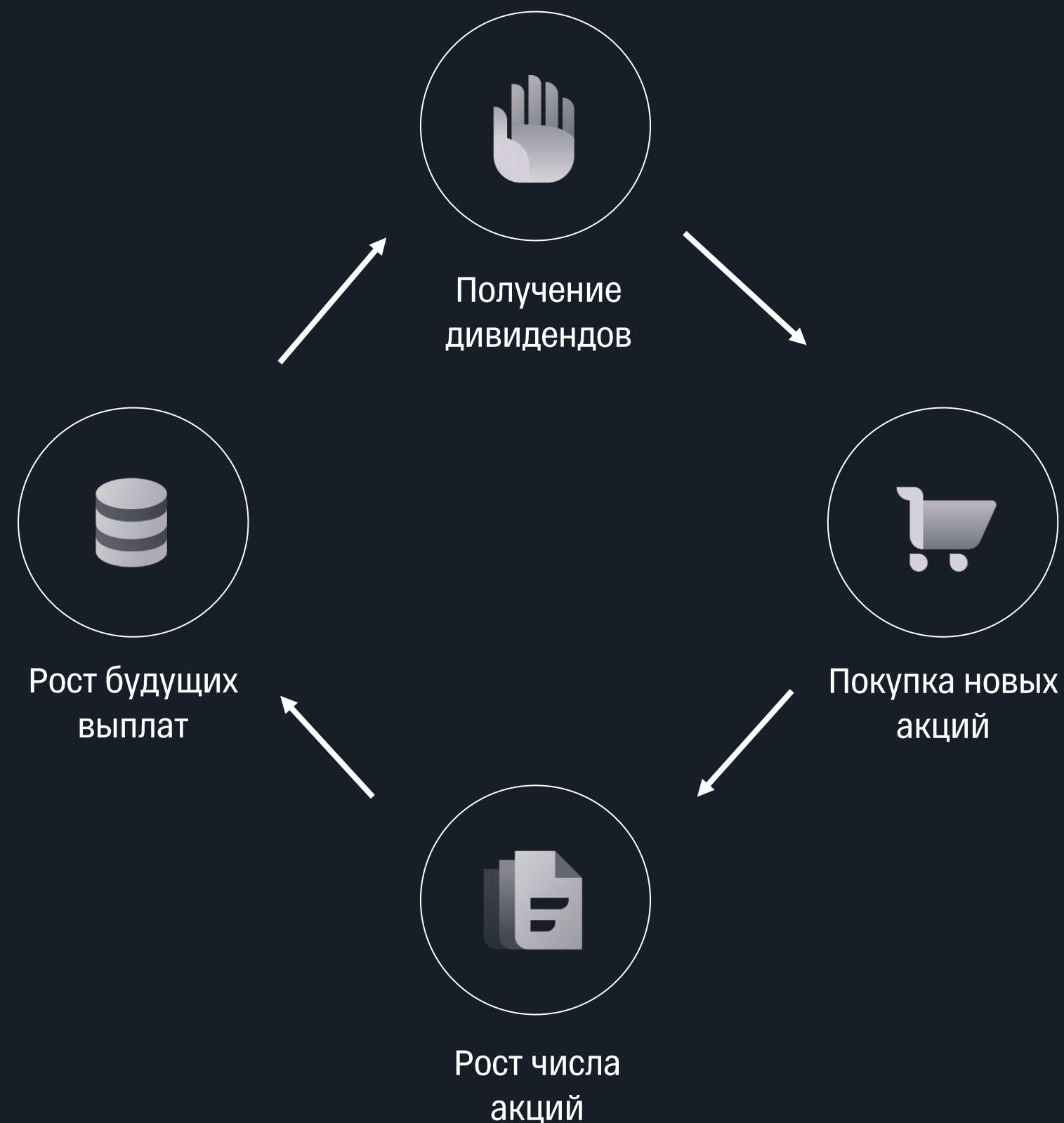
Реинвестирование: использование полученных дивидендов для покупки новых акций

Эффект снежного кома: больше акций → больше дивидендов в следующий период

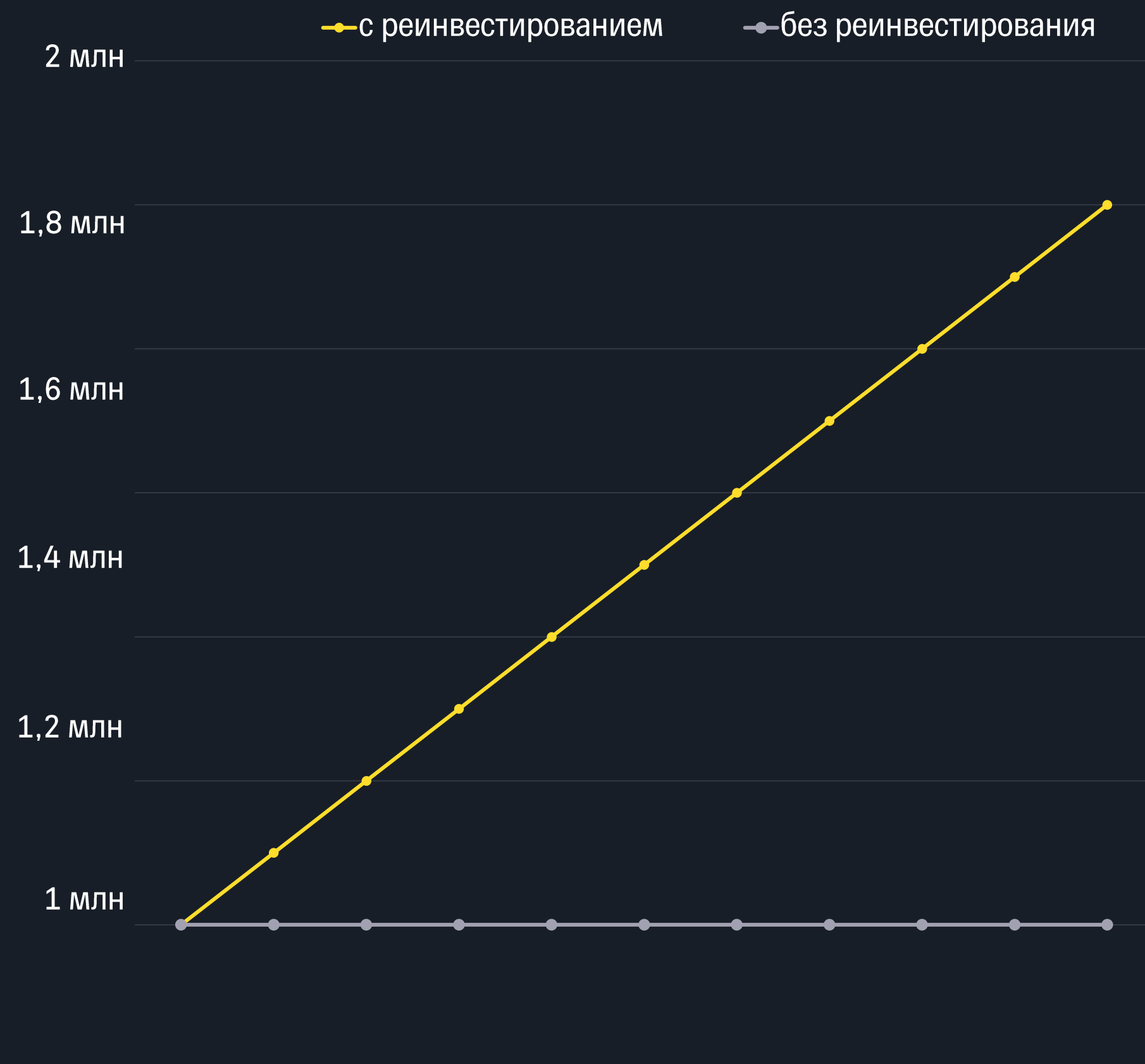
Не обязательно реинвестировать 100%:
можно направлять 30–50% на жизнь,
50–70% — обратно в портфель

Чем дольше деньги реинвестируются, тем быстрее происходит кратный рост начальных вложений

Требует дисциплины: не тратьте дивиденды импульсивно



Сила реинвестирования: условный пример



Без реинвестирования

Тратите все дивиденды →
через 10 лет капитал = 1 000 000 ₽,
получил 700 000 ₽

С реинвестированием (100%)

Докупаешь на дивиденды →
через 10 лет капитал ≈ 1 967 000 ₽
(при 7% годовых)

Разница почти в 2 раза за 10 лет!

Что может поддержать дивиденды в 2026-м



Снижение ключевой ставки ЦБ

Депозиты становятся менее привлекательными → интерес к дивидендным акциям увеличивается



Улучшение условий для бизнеса

Снижение стоимости долга → больше свободных денег



Рост прибыли и FCF

Если экономика восстанавливается → растёт FCF → выплаты могут увеличиться



Дивидендная политика госкомпаний

Обязательства по выплате 50%+ прибыли



Стабилизация ситуации

Снижение геополитических и макроэкономических рисков

Что может помешать росту дивидендов

Падение прибыли

Кризис, санкции, снижение спроса → меньше денег на выплаты

01

Увеличение долга

Приоритет — погашение обязательств

02

Регуляторные ограничения

ЦБ/правительство могут ввести ограничения для банков или других секторов

03

Рост капитальных затрат

Компании направляют деньги на модернизацию или импортозамещение

04

Изменение приоритетов государства

Могут рекомендовать реинвестировать, а не выплачивать

05

Волатильность рынка

Неопределенность снижает склонность к щедрым выплатам

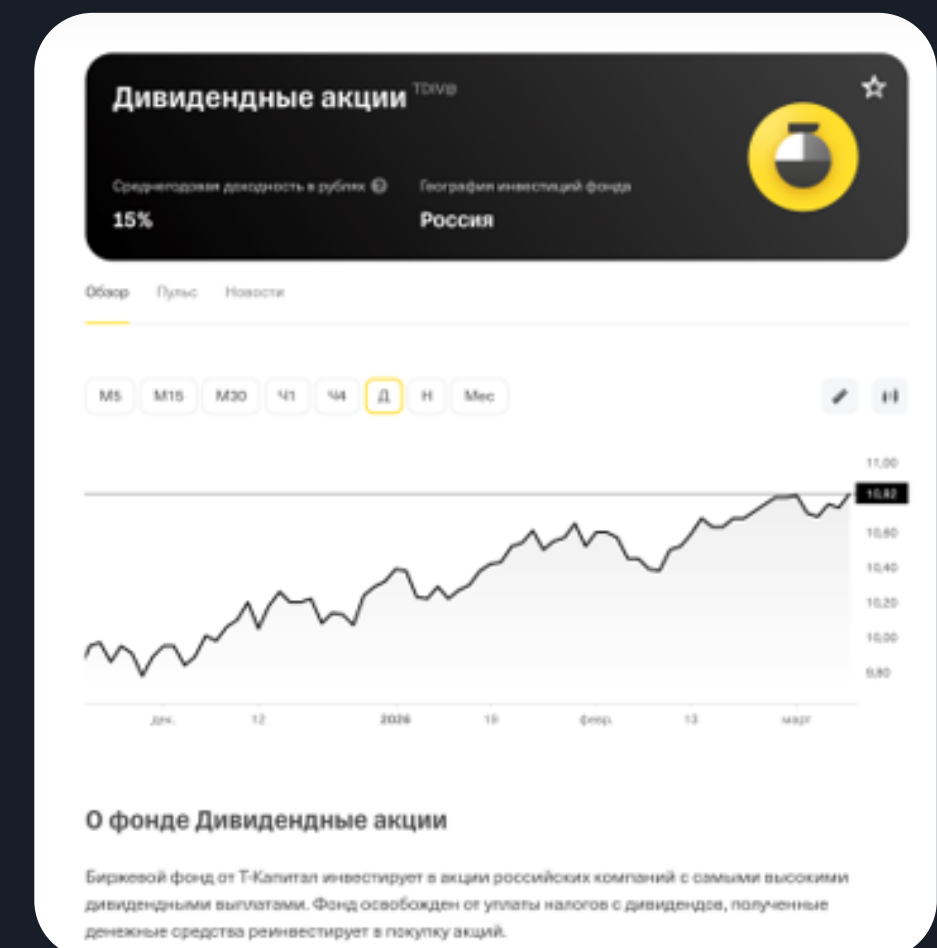
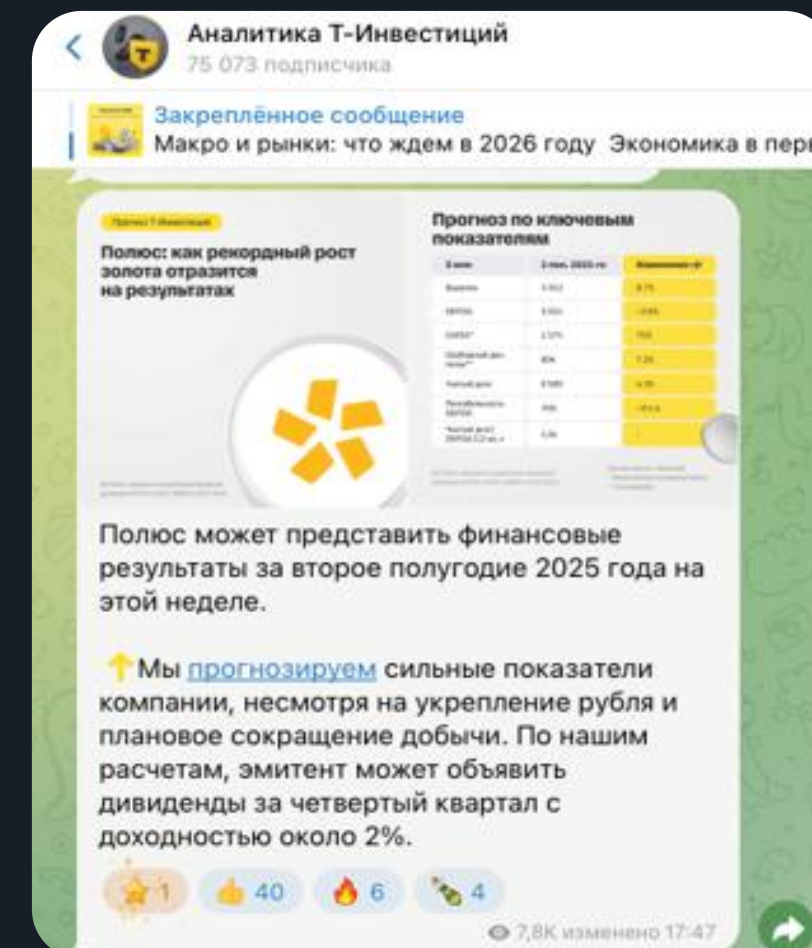
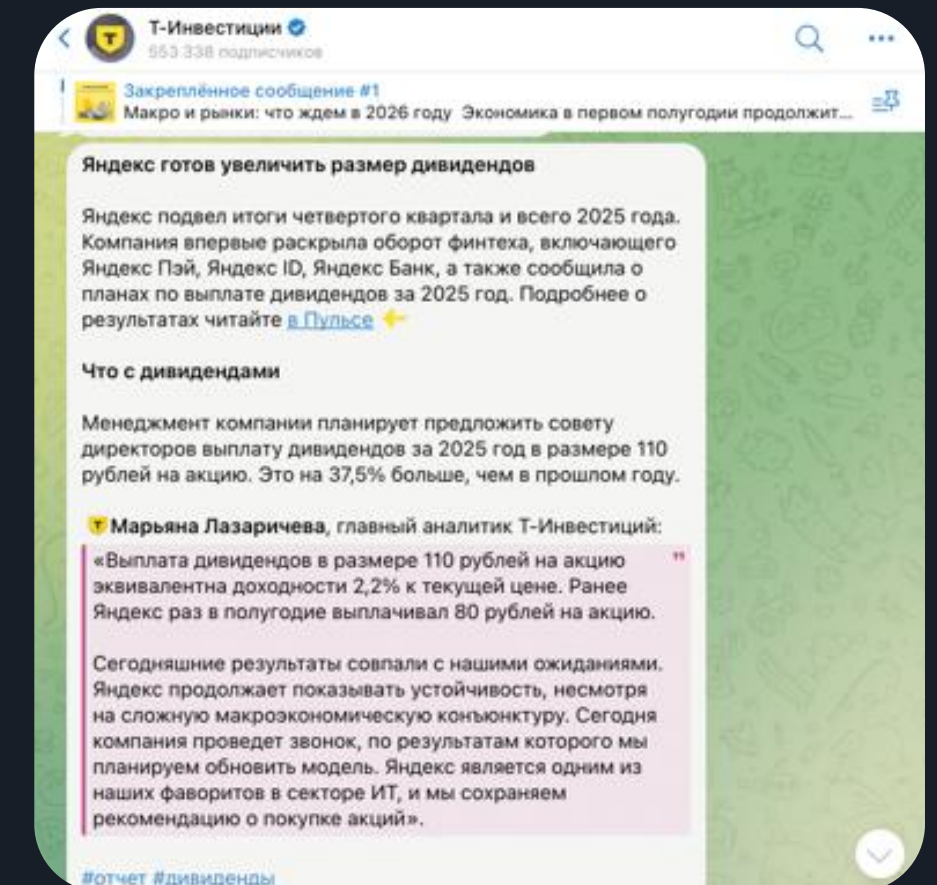
06

Дивиденды каких компаний могут быть интересны в 2026 году

- Сбер, ДОМ.РФ, Т-Технологии, Роснефть, Лукойл, Транснефть, Полюс, Х5, Хэдхантер. Или фонд TDIV@ — как универсальный инструмент

Где читать обновления по дивидендам

- Новости по компаниям, в том числе и дивидендам, можно отслеживать в каналах Т-Инвестиций и Аналитики Т-Инвестиций



Кейс: 4,5 года регулярных инвестиций

Практический пример детского портфеля Саши

Исходные данные

Саша ведет детский портфель 4,5 года. Стратегия простая: никаких попыток переиграть рынок, только системность

Регулярность взносов

Инвестирует по **5 000 рублей** каждый месяц.
Сумма фиксирована и не зависит от настроения рынка

Важно: за 4 года портфель может проигрывать депозитам — это **нормально**

Горизонт еще короткий (рекомендуется 5–10+ лет)

Рынок волатилен, просадки — часть процесса

Цель — привычка инвестирования + длинный срок, а не сверхдоходность
(Саша ежемесячно публикует пост про портфель в своем аккаунте в Пульсе)

4,5 года

Срок инвестирования

5 000 рублей

Ежемесячный взнос

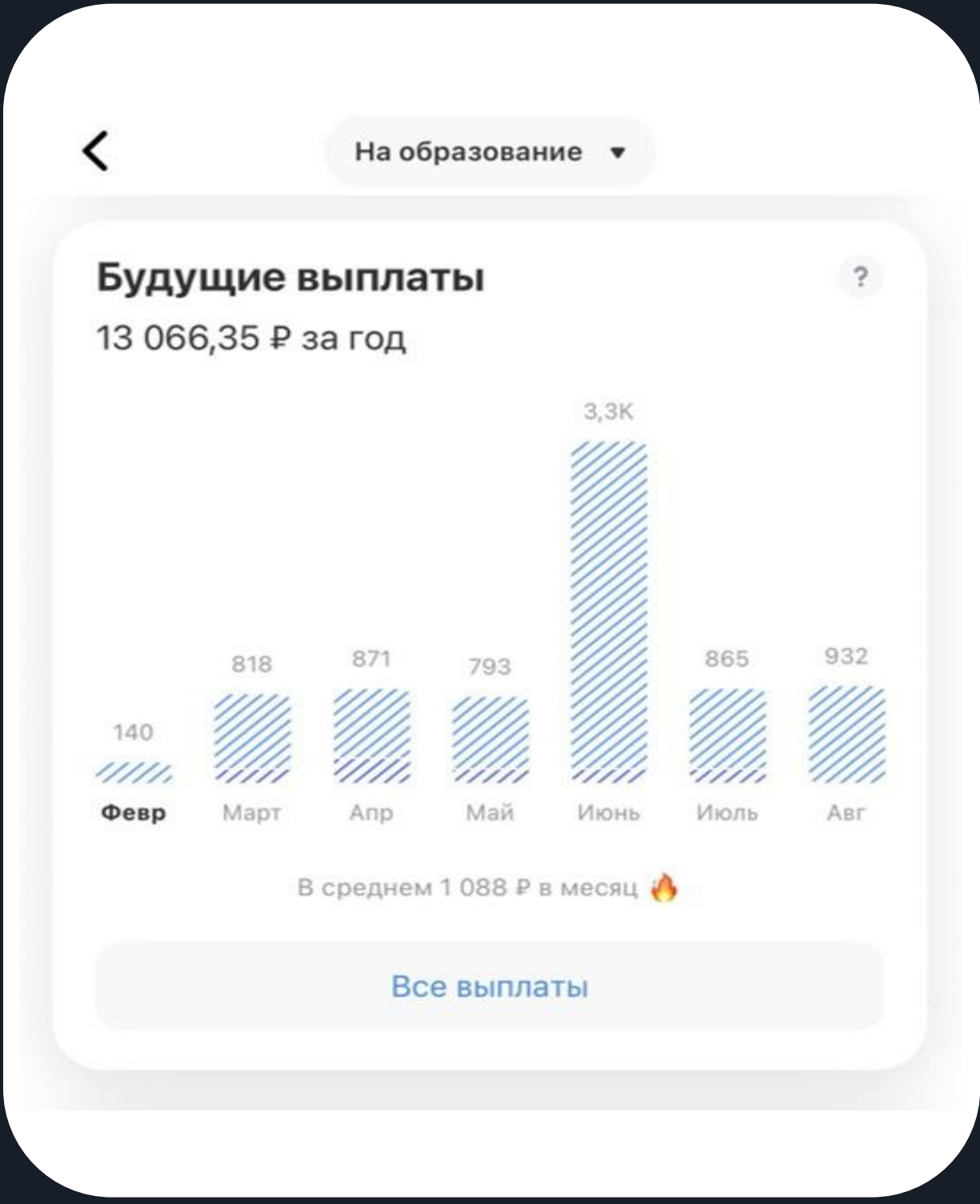
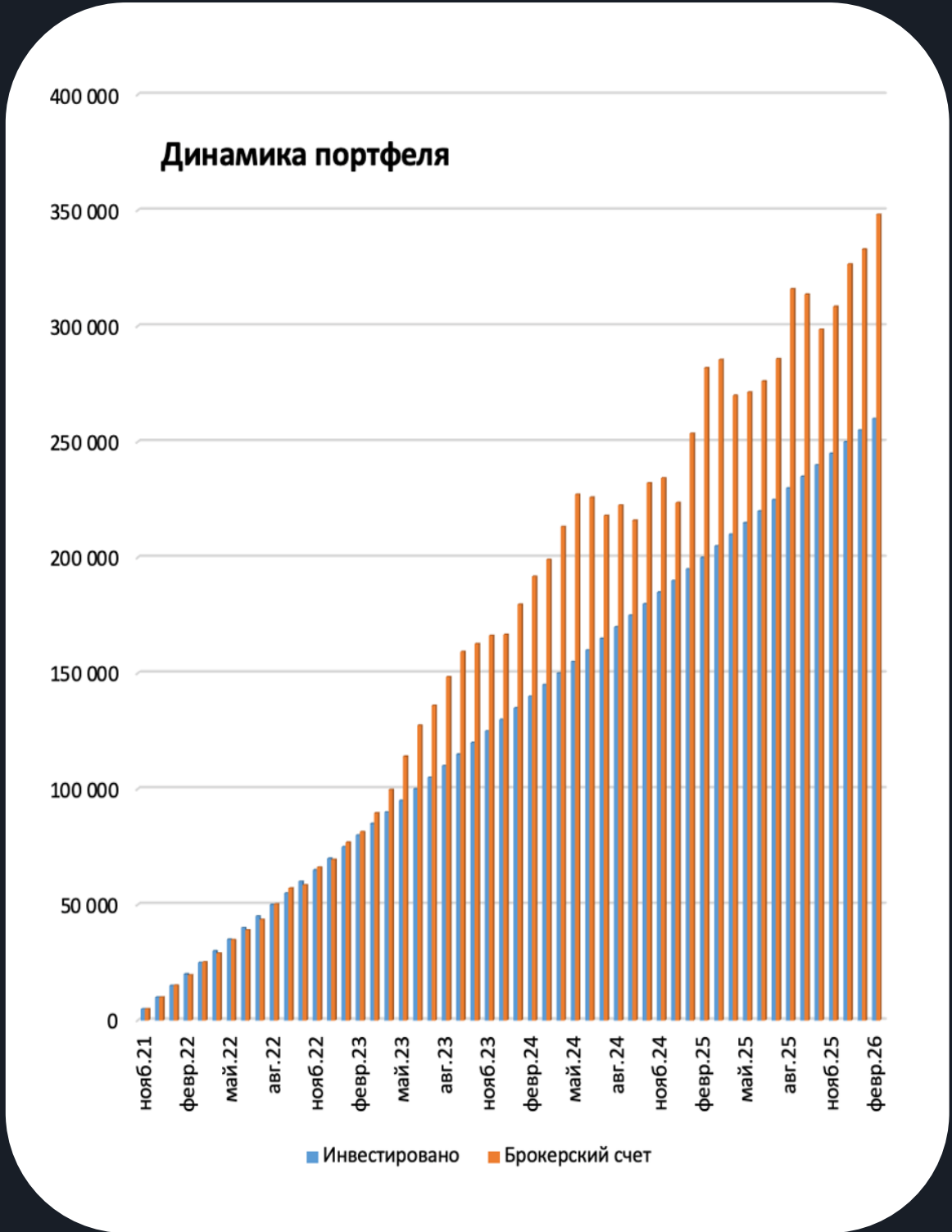
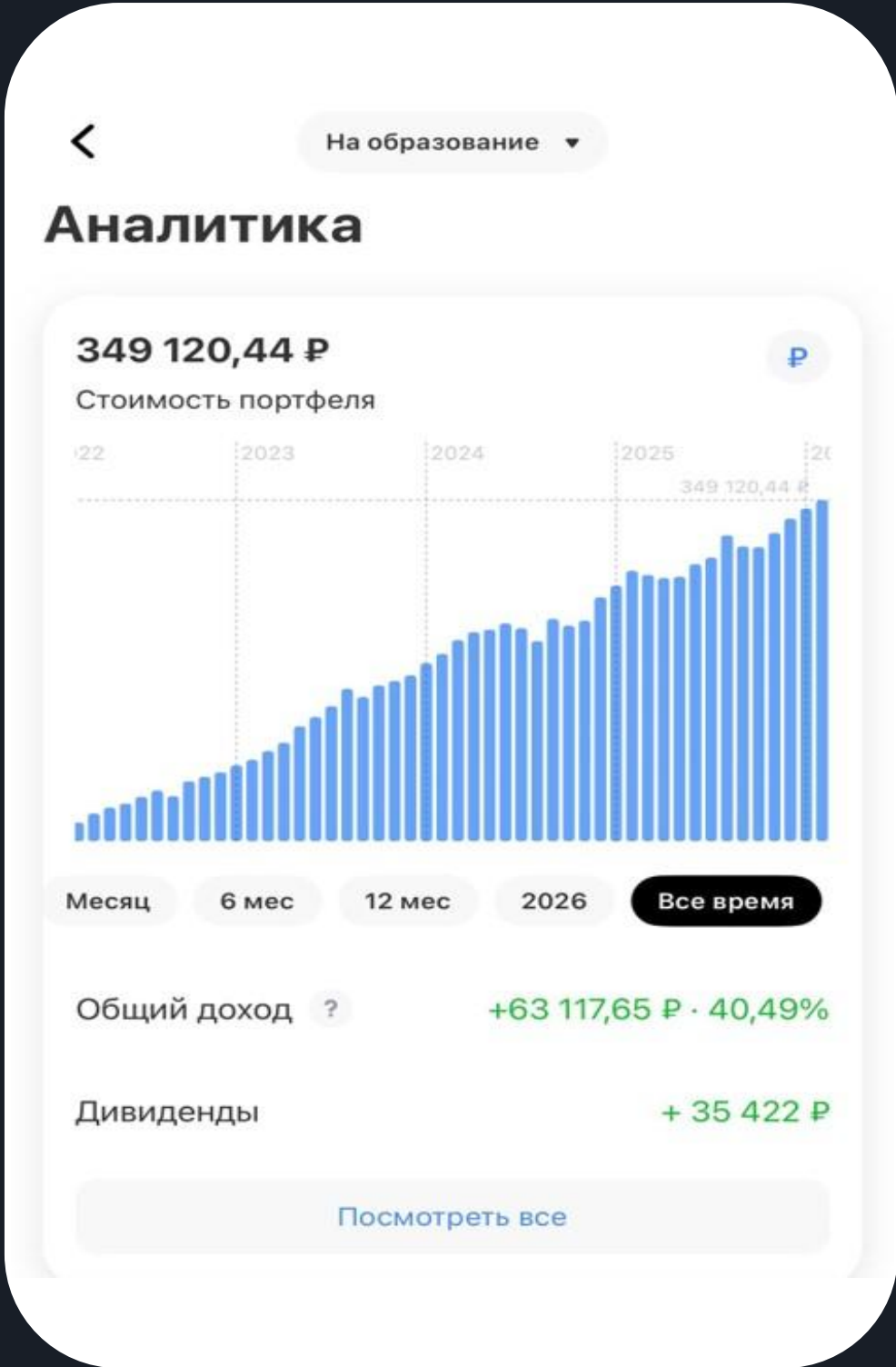
260 000 рублей

Итого вложено (тело капитала)

Цель детского портфеля — не обогнать депозит за 3 года, а создать капитал и привычку на горизонте 15–18 лет.

Кейс: 4,5 года регулярных инвестиций

Практический пример детского портфеля Саши



Домашнее задание

- 01** Открыть дивидендный календарь в Т-Инвестиции → изучить даты/компании
- 02** Определить цель: какой ежемесячный поток нужен → рассчитать требуемый капитал
- 03** Составить список из 8–12 компаний (диверсификация по отраслям и датам выплат)
- 04** Начать с малого: регулярные покупки фиксированной суммой (усреднение)
- 05** Вести учет: таблица ожидаемых выплат, реинвестирование части дивидендов

Ключевые выводы для внедрения дивидендной стратегии

- Дивидендная стратегия — это дисциплина + горизонт + диверсификация
- Дивиденды не гарантированы, но при грамотном подходе могут создать регулярный поток
- Усреднение (регулярные покупки) снижает стресс и сглаживает цену входа
- Реинвестирование усиливает эффект на длинном горизонте (5–10+ лет)
- Мониторинг компаний, управление ожиданиями, учет рисков — обязательная часть стратегии