В соответствии со статьей 29 Федерального закона от 15.12.2001 № 167-ФЗ «Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации» (далее – Закон № 167-ФЗ) гражданин имеет право добровольно вступить в правоотношения по обязательному пенсионному страхованию в целях уплаты страховых взносов. Минимальный размер страховых взносов определен как произведение минимального размера оплаты труда, установленного федеральным законом на начало финансового года, за который уплачиваются страховые взносы, и тарифа страховых взносов в Пенсионный фонд Российской Федерации, установленного подпунктом 1 пункта 2 статьи 425 Налогового кодекса Российской Федерации, увеличенное в 12 раз. Максимальный размер страховых взносов не может превышать размер, определяемый как произведение восьмикратного минимального размера оплаты труда, установленного федеральным законом на начало финансового года, за который уплачиваются страховые взносы, и тарифа страховых взносов в Пенсионный фонд Российской Федерации, установленного подпунктом 1 пункта 2 статьи 425 Налогового кодекса Российской Федерации, увеличенное в 12 раз.  
С 1 января 2019 года тариф страхового взноса на обязательное пенсионное страхование установлен в размере 22%. Расчетным периодом по страховым взносам признается календарный год. Размер страховых взносов, подлежащих уплате за расчетный период, физические лица рассчитывают самостоятельно. При подаче заявления о добровольном вступлении в правоотношения (прекращении правоотношений) по обязательному пенсионному страхованию в территориальный орган ПФР в течение расчетного периода, размер страховых взносов, подлежащих уплате за этот расчетный период, определяется пропорционально количеству календарных месяцев, в течение которых лицо состояло в правоотношениях по обязательному пенсионному страхованию. За неполный месяц размер страховых взносов определяется пропорционально количеству календарных дней этого месяца. Рассчитанные суммы добровольных платежей за расчетный период необходимо уплачивать в течение текущего календарного года и не позднее 31 декабря текущего года (за расчетный период 2020 года – до 31.12.2020). Уплата (доплата) за предшествующие отчетные периоды по физическим лицам, добровольно вступившим в правоотношения по обязательному пенсионному страхованию, законодательством не предусмотрена.  
Минимальный размер добровольных страховых взносов на 2020 год из расчета МРОТ=12130,00 руб. составляет 32023,20 руб. (12130\*22%\*12= 32023,2), максимальный — 256185,6 руб.  
Чтобы уплачивать добровольные страховые взносы, необходимо подать заявление в территориальный орган ПФР, зарегистрировавшись таким образом в качестве плательщика. Периоды уплаты страховых взносов засчитываются в страховой стаж. Продолжительность засчитываемых в страховой стаж периодов уплаты страховых взносов не может составлять более половины страхового стажа, требуемого для назначения страховой пенсии по старости.