Market Talks
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

СЫРЬЕВЫЕ ТОВАРЫ · НАЧАЛЬНЫЙ · УРОК 15 ИЗ 15

С чего начать

От чтения о сырьевых товарах к осторожной торговле ими: с каких рынков начать, какой инструмент выбрать, как рассчитать размер позиции от риска, какие даты отмечать каждую неделю и какие ошибки совершает большинство новичков

13 мин чтения Вопросов в тесте: 8, с ответами

СЫРЬЕВЫЕ ТОВАРЫ · НАЧАЛЬНЫЙ · УРОК 15 ИЗ 15

С чего начать

СУТЬ В ОДНОМ ПРЕДЛОЖЕНИИ

Этот последний урок начального уровня превращает курс в практический план первых шагов. Начинать разумно с одного или двух глубоких ликвидных рынков, например золота или сырой нефти, и сначала изучить их главные отчёты, а уже потом браться за что-то более экзотическое. Инструмент стоит выбирать по размеру счёта, помня, что кредитное плечо работает в обе стороны. Размер каждой сделки рассчитывают от суммы, которую вы готовы потерять, а не от того, сколько надеетесь заработать. Полезно знать недельный календарь отчётов о запасах, урожае и позициях, составить простой торговый план, вести торговый журнал и сначала практиковаться. И наконец, важно избегать классических ошибок: слишком большого плеча, удержания фьючерсов до поставки, игнорирования издержек ролловера и торговли на крупных отчётах без плана.

От учёбы к торговле

За четырнадцать уроков вы узнали, что такое сырьевые товары, кто ими торгует, как работают фьючерсы и CFD и как читать спецификацию контракта. Вы также по очереди изучили главные рынки: нефть, газ, золото, серебро и металлы платиновой группы, медь, зерновые и мягкие товары. И вы увидели общие для них силы: предложение и спрос, запасы, доллар и процентные ставки.

Знания служат первым шагом, а не разрешением торговать крупными позициями. Сырьевые товары движутся быстро, торгуются с кредитным плечом и реагируют на новости со всего мира. Цель этого урока в том, чтобы помочь вам сделать первые шаги так, чтобы защитить счёт, пока вы набираетесь опыта.

Простое правило для начала: **практикуйтесь, прежде чем рисковать реальными деньгами**. Большинство брокеров предлагают демо-счета, а многие фьючерсные платформы позволяют торговать в режиме симуляции. С их помощью можно изучить механику сделок, торговые часы и то, как выбранный рынок ведёт себя вокруг главных отчётов.

Начните с одного или двух рынков

Велик соблазн следить сразу за всем. Лучше хорошо знать один или два рынка. Для начала хорошо подходят глубокие рынки, которые торгуются почти круглосуточно и по которым регулярно выходят понятные новости:

- **Золото:** очень ликвидный рынок; им движут доллар, процентные ставки, центральные банки и спрос на защитные активы (урок 9).
- **Сырая нефть (WTI или Brent):** очень ликвидный рынок с еженедельным отчётом о запасах и понятными новостями о предложении от OPEC+ (урок 7).
- **Медь:** хорошо отражает состояние Китая и промышленности, хотя для небольших трейдеров она менее ликвидна, чем золото или нефть (урок 11).
- **Кукуруза или соя:** понятные сезонные закономерности и ежемесячный отчёт WASDE, но торговые часы короче (урок 12).

Такие рынки, как природный газ, палладий, какао, кофе и апельсиновый сок, могут сдвигаться на несколько процентов за день и часто малоликвидны за пределами основных месяцев. Их лучше оставить на то время, когда появится опыт.

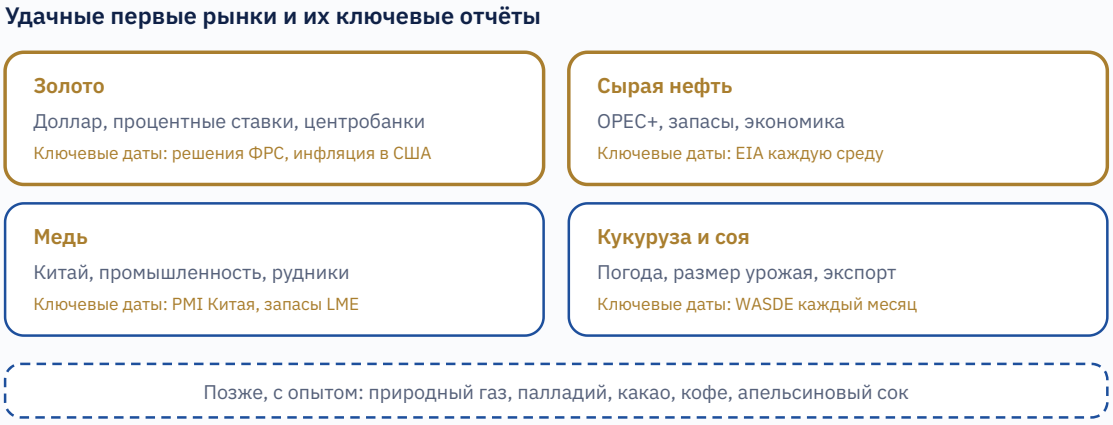


Рисунок 1. Проще всего начинать с глубоких ликвидных рынков, по которым регулярно выходят новости.

Выберите способ входа, который подходит вашему счёту

В уроке 4 сравнивались способы торговать сырьевыми товарами. Вот как они подходят начинающему трейдеру:

Инструмент	Подходит для	На что обратить внимание
CFD	Небольших счетов; можно торговать очень малыми объёмами	Кредитное плечо, плата за перенос позиции через ночь и брокер в роли контрагента
Микрофьючерсы	Биржевой торговли контрактами меньшего размера, например на 10 тройских унций золота (около 311 г) или 100 баррелей нефти (около 15 900 л)	Даты экспирации и ролловер; кредитное плечо сохраняется
Стандартные фьючерсы	Крупных счетов и профессионалов	Большая стоимость контракта; один тик может стоить от $10 до $25 и больше
ETF и ETC	Долгосрочных инвестиций без кредитного плеча	Комиссии и издержки ролловера у фондов, которые держат фьючерсы

Во многих странах регуляторы ограничивают кредитное плечо для розничных трейдеров. Например, в Европейском союзе плечо по CFD для розничных клиентов ограничено уровнем 20:1 для золота и 10:1 для других сырьевых товаров. Низкое плечо служит защитой, а не препятствием: оно оставляет место для ошибок и позволяет остаться в игре.

Рассчитывайте каждую сделку от риска

Самая важная привычка, которую можно выработать, состоит в том, чтобы ещё до входа в сделку решить, **сколько вы готовы потерять**. Многие профессионалы рискуют в одной сделке от 0,5% до 2% счёта.

Шаги всегда одинаковы:

1. Выберите **риск на сделку** в процентах от счёта.
2. Определите **стоп-лосс**: цену, при которой ваша торговая идея явно оказывается ошибочной.
3. Разделите сумму под риском на расстояние до стопа. Результат и есть ваш **размер позиции**.

Обратите внимание, что из этого следует. Размер позиции определяется риском и стопом, а не ощущением того, насколько большим может быть движение. Чем шире стоп, тем меньше позиция. Если даже самая маленькая доступная позиция слишком велика для вашего риска,

правильный выход состоит в том, чтобы пропустить сделку или выбрать инструмент поменьше.



Рисунок 2. Размер позиции определяется суммой, которую вы готовы потерять, и расстоянием до стопа.

ПРИМЕР: АЛЕКС РАССЧИТЫВАЕТ СДЕЛКУ С ЗОЛОТОМ

У Алекса счёт на $10 000, и он рискует 1% в каждой сделке, то есть может потерять $100. Он хочет купить золото, и его стоп-лосс находится на $20 ниже точки входа. $100, делённые на $20 за унцию, дают позицию в **5 унций** (около 155,5 г).
Через CFD Алекс может торговать ровно 5 унциями. Микрофьючерс на золото рассчитан на 10 унций, поэтому движение на $20 обошлось бы в $200, вдвое больше его лимита. Для этой сделки микрофьючерс слишком велик для счёта Алекса. Он либо использует CFD, либо ищет сетап с более близким стопом, либо ждёт.

Знайте календарь недели

Сырьевые рынки живут по календарю отчётов. Если знать, когда они выходят, проще избежать неожиданностей и понять резкие движения. Всё время ниже указано по восточному времени США (ET):

- **Понедельник:** отчёт USDA Crop Progress в 16:00, в сезон вегетации в США (урок 12).
- **Вторник:** частная оценка запасов нефти от Американского института нефти (API), обычно в 16:30.
- **Среда:** еженедельный отчёт EIA Weekly Petroleum Status Report в 10:30, главная еженедельная публикация о запасах нефти.
- **Четверг:** отчёт EIA о запасах природного газа в хранилищах в 10:30 и данные USDA о продажах на экспорт в 8:30.
- **Пятница:** отчёт CFTC «Обязательства трейдеров» (Commitments of Traders, COT) в 15:30 с позициями по состоянию на вторник.

Ежемесячные и разовые события не менее важны: отчёт USDA WASDE около 10-го числа каждого месяца, встречи OPEC+, данные об инфляции и занятости в США, а также решения ФРС в 14:00 в последний день каждого заседания. Многие трейдеры сокращают позиции или остаются в стороне прямо перед самыми важными публикациями.



Рисунок 3. Недельный календарь отчётов. Во всех языковых версиях дни идут слева направо.

Запишите его: ваш торговый план

Торговый план представляет собой короткий письменный документ, который отвечает на одни и те же вопросы перед каждой сделкой. Записанный план превращает догадку в решение, которое потом можно разобрать.

В плане обычно указывают, каким **рынком** и на каком **таймфрейме** вы торгуете; **причину** сделки с опорой на контрольный список из урока 14 (предложение, спрос, запасы и доллар) и на ваш технический сетап; **точку входа**; **стоп-лосс**; **размер позиции**; а также **выход** или цель. Сюда же добавляют проверку календаря: не выходит ли какой-нибудь отчёт, пока сделка открыта.

После каждой сделки запишите несколько строк в **торговый журнал**: что вы планировали, что произошло и что сделали бы иначе. Через 20 или 30 сделок журнал покажет ваши настоящие сильные и слабые стороны гораздо лучше, чем память.



Рисунок 4. Шесть вопросов, на которые нужно ответить перед каждой сделкой.

Ошибки новичков, которых стоит избегать

- **Слишком большое кредитное плечо.** Движение цены на 2% против позиции с плечом 20:1 уничтожает 40% денег, которые за ней стоят. Размер рассчитывают от риска, а не от доступной маржи.
- **Случайное удержание фьючерсов до экспирации.** Знайте последний торговый день и первый день уведомления по своему контракту. В апреле 2020 года трейдеры, которые слишком долго держали майский контракт WTI, увидели, как цена ушла ниже нуля (урок 5).
- **Игнорирование издержек удержания.** По CFD списывается плата за перенос через ночь, а фонды, которые держат фьючерсы, несут издержки ролловера в контанго. Долгосрочное удержание может обойтись дороже, чем вы ожидаете.
- **Торговля на крупных отчётах вслепую.** После публикаций EIA, WASDE или ФРС цены могут скакнуть за секунды, а стопы могут исполниться по худшим ценам, чем планировалось.
- **Погоня за заголовками.** Когда новость попадает на первые полосы, большая часть движения часто уже заложена в цену.
- **Слишком много рынков.** Глубина важнее широты. Сначала изучите ритм одного рынка, а потом добавляйте другой.

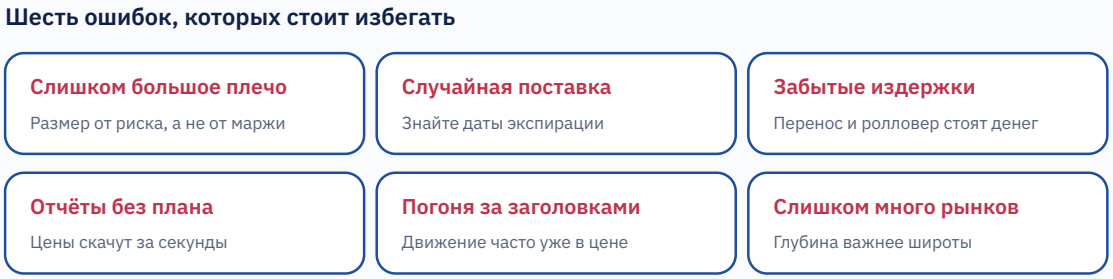


Рисунок 5. Большинство убытков новичков связано с коротким списком ошибок, которых можно избежать.

Что дальше

Вы завершили начальный уровень курса «Сырьевые товары». **Средний** уровень напрямую продолжает его. В нём подробно разбираются контанго и бэквордация, ролловер и доходность ролловера, сезонность, чтение отчёта «Обязательства трейдеров» (COT), отчёты о запасах нефти и WASDE, OPEC+, центральные банки и золото, сырьё и инфляция, ключевые соотношения, сырьевые валюты и технический анализ сырьевых графиков.

Прежде чем двигаться дальше, вернитесь к тем урокам, тесты которых показались трудными, выберите свой первый рынок и начните каждый день следить за ним с помощью инструментов этого курса. Понимание приходит, когда вы неделю за неделей наблюдаете, как рынок реагирует на реальные новости.

Контрольный список на первую неделю

- **Выберите один рынок,** например золото или нефть WTI, и следите за ним каждый день.
- **Откройте демо-счёт** и отработайте входы, стопы и расчёт размера позиции.
- **Внесите еженедельные отчёты в свой календарь** по своему часовому поясу.
- **Составьте торговый план на одну страницу** и задайте лимит риска на сделку.
- **Начните вести торговый журнал** с самой первой демо-сделки.

Ключевые термины

Демо-счёт	Учебный счёт с виртуальными деньгами, на котором можно торговать по реальным ценам без риска.

Риск на сделку	Максимальная сумма, часто в процентах от счёта, которую вы готовы потерять в одной сделке.
Стоп-лосс	Заранее намеченная цена выхода, при которой торговая идея оказывается ошибочной и позиция закрывается, чтобы ограничить убыток.
Размер позиции	Сколько унций, баррелей, контрактов или других единиц вы торгуете; рассчитывается от риска и расстояния до стопа.
Микрофьючерсы	Уменьшенные версии стандартных фьючерсных контрактов, например на 10 унций золота или 100 баррелей нефти.
Плата за перенос через ночь (overnight financing)	Ежедневное списание или начисление, которое брокер CFD применяет к позициям, оставленным открытыми после окончания торгового дня.
Первый день уведомления	Первый день, когда владельцам фьючерсного контракта могут сообщить о необходимости принять поставку; большинство трейдеров закрывают или переносят позицию раньше.
Торговый журнал	Письменная запись каждой сделки, плана, на котором она основана, её результата и сделанных выводов.

Главное

1. Сначала практикуйтесь на демо-счёте и начинайте с одного или двух глубоких рынков, например золота или сырой нефти.
2. Инструмент выбирают по размеру счёта. CFD и микрофьючерсы позволяют торговать небольшими объёмами, но кредитное плечо по-прежнему работает в обе стороны.
3. Каждую сделку рассчитывают от риска: сумма под риском, делённая на расстояние до стопа, равна размеру позиции. Если даже самый маленький размер слишком велик, сделку пропускают.
4. Знайте недельный календарь: Crop Progress в понедельник, API во вторник, EIA по нефти в среду, EIA по газу в четверг, COT в пятницу, а также WASDE, OPEC+ и ФРС.
5. Составьте торговый план, ведите торговый журнал и избегайте классических ошибок: слишком большого плеча, случайной поставки, забытых издержек удержания и торговли на крупных отчётах вслепую.

Проверьте себя

Обведите один ответ на каждый вопрос. Ответы с пояснениями находятся на следующей странице. Пройти этот тест можно и онлайн на markettalks.info, сразу узнав свой результат.

1. Какой первый шаг лучше всего подходит начинающему трейдеру на сырьевых рынках?

A Торговать всеми сырьевыми товарами сразу
B Практиковаться на демо-счёте и следить за одним или двумя ликвидными рынками
C Начать с фьючерсов на апельсиновый сок
D Использовать максимальное доступное плечо

2. Какой рынок обычно лучше подходит новичку для начала?

A Золото
B Апельсиновый сок
C Палладий
D Кофе робуста

3. На счёте $10 000, и трейдер рискует 1% в каждой сделке. Стоп по золоту находится на расстоянии $20. Каков размер позиции?

A 1 унция
B 5 унций
C 20 унций
D 100 унций

4. Почему в том же примере один микрофьючерс на золото (10 унций) слишком велик?

A Потому что им торгуют только по понедельникам
B Потому что движение на $20 обошлось бы в $200, вдвое больше лимита риска в $100
C Потому что у микрофьючерсов нет кредитного плеча
D Потому что золотом нельзя торговать через фьючерсы

5. В какой день обычно выходит еженедельный отчёт EIA Weekly Petroleum Status Report?

A. В понедельник
B. В среду
C. В пятницу
D. В воскресенье

6. Что показывает отчёт CFTC «Обязательства трейдеров»?

A. Оценки состояния посевов
B. Позиции разных групп трейдеров по состоянию на вторник
C. Запасы нефти
D. Покупки золота центральными банками

7. Позиция открыта с плечом 20:1. Цена сдвигается на 2% против неё. Какая примерно часть денег, стоящих за позицией, теряется?

A. 2%
B. 10%
C. 20%
D. 40%

8. Почему трейдеру нужно знать первый день уведомления по фьючерсному контракту?

A. Потому что в этот день торговля бесплатна
B. Потому что удержание позиции после этой даты может привести к обязательствам по поставке, поэтому большинство трейдеров закрывают или переносят позицию раньше
C. Потому что в этот день цены фиксированы
D. Потому что в этот день выходит WASDE

Ответы

1 B

Практиковаться на демо-счёте и следить за одним или двумя ликвидными рынками

Практика и сосредоточенность на глубоких ликвидных рынках позволяют учиться, почти ничем не рискуя.

2 A

Золото

Золото очень ликвидно и торгуется почти круглосуточно. Остальные рынки меньше, и цены на них могут колебаться очень сильно.

3 B

5 унций

1% от $10 000 составляет $100. $100, делённые на $20 за унцию, дают 5 унций.

4 B

Потому что движение на $20 обошлось бы в $200, вдвое больше лимита риска в $100

10 унций × $20 = $200, а это нарушает правило 1%. Остаётся выбрать инструмент поменьше, более близкий стоп или пропустить сделку.

5 B

В среду

Главный еженедельный отчёт EIA о запасах нефти выходит в среду в 10:30 по восточному времени США.

6 B

Позиции разных групп трейдеров по состоянию на вторник

Отчёт COT публикуется в пятницу и показывает позиции по группам трейдеров на предыдущий вторник.

7 D

40%

При плече 20:1 движение цены на 2% превращается примерно в 40% изменения маржи, стоящей за позицией.

8 B

Потому что удержание позиции после этой даты может привести к обязательствам по поставке, поэтому большинство трейдеров закрывают или переносят позицию раньше

Урок 5 показал, что может пойти не так, если держать позиции слишком близко к экспирации, как в апреле 2020 года.

ИСТОЧНИКИ

- Управление энергетической информации США (EIA), Weekly Petroleum Status Report: график публикаций: https://www.eia.gov/petroleum/supply/weekly/

- Управление энергетической информации США (EIA), Weekly Natural Gas Storage Report (еженедельный отчёт о запасах природного газа): https://ir.eia.gov/ngs/ngs.html
- USDA NASS, Crop Progress (ход сельскохозяйственных работ): https://www.nass.usda.gov/Publications/National_Crop_Progress/
- USDA FAS, Export Sales Reporting Program (программа отчётности о продажах на экспорт): https://apps.fas.usda.gov/export-sales/esrd1.html
- USDA, Мировые оценки спроса и предложения сельскохозяйственной продукции (World Agricultural Supply and Demand Estimates, WASDE): https://www.usda.gov/oce/commodity/wasde
- CFTC, «Обязательства трейдеров» (Commitments of Traders): график публикаций: https://www.cftc.gov/MarketReports/CommitmentsofTraders/index.htm
- Federal Reserve, календарь заседаний FOMC и заявления: https://www.federalreserve.gov/monetarypolicy/fomccalendars.htm
- ESMA, меры вмешательства в отношении CFD для розничных инвесторов: https://www.esma.europa.eu/press-news/esma-news/esma-agrees-prohibit-binary-options-and-restrict-cfds-protect-retail-investors
- CME Group, спецификация фьючерсов Micro Gold (MGC): https://www.cmegroup.com/markets/metals/precious/e-micro-gold.contractSpecs.html
- CME Group, спецификация фьючерсов Micro WTI Crude Oil (MCL): https://www.cmegroup.com/markets/energy/crude-oil/micro-wti-crude-oil.contractSpecs.html

Market Talks

ПРОДОЛЖАЙТЕ ОБУЧЕНИЕ

Этот урок входит в курс «Сырьевые товары» Образовательного центра MARKET TALKS. Уроки начального уровня бесплатны, в каждом есть тест и PDF для скачивания. Уроки среднего и продвинутого уровней доступны участникам.

Образовательный центр
Уроки от базовых принципов до продвинутых тем

Анализ рынков
Технический и фундаментальный анализ ключевых рынков

Отчёты
Биткоин, золото, серебро, SPX и другое

markettalks.info

Telegram @MARKET_TALKS

Только в образовательных целях. Ничто в этом документе не является финансовой рекомендацией. © 2026 MARKET TALKS. Вы можете свободно делиться этим PDF без изменений.