Market Talks
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ФОРЕКС · НАЧАЛЬНЫЙ · УРОК 15 ИЗ 15

С чего начать: демо-счёт, платформа и торговый план

Как тренироваться на демо-счёте, ориентироваться в торговой платформе, написать простой торговый план, вести дневник и понять, когда вы готовы торговать реальными деньгами

13 мин чтения Вопросов в тесте: 8, с ответами

ФОРЕКС · НАЧАЛЬНЫЙ · УРОК 15 ИЗ 15

С чего начать: демо-счёт, платформа и торговый план

СУТЬ В ОДНОМ ПРЕДЛОЖЕНИИ

Теперь вы знаете, как устроен валютный рынок, что движет ценами и как контролировать риск. Этот последний урок уровня Beginner превращает знания в рабочий распорядок. Вы потренируетесь на демо-счёте, изучите основные части торговой платформы, напишете торговый план на одну страницу, будете записывать каждую сделку в дневник и измерять результаты в R. Затем вы увидите чек-лист для перехода на небольшой реальный счёт и узнаете, что делать каждую неделю после этого.

От обучения к реальной торговле

Большинство новичков совершают одну и ту же ошибку: открывают реальный счёт в тот же день, когда узнали о форексе, торгуют слишком крупно и теряют деньги, ещё ничему не научившись. Путь получше состоит из четырёх этапов:

1. **Обучение.** Понять основы, которые охватили уроки с 1 по 14.
2. **Практика на демо-счёте** с письменным планом, пока вы не сможете каждый раз соблюдать свои правила.
3. **Переход на небольшой реальный счёт** с небольшими позициями и низким риском на сделку.
4. **Анализ и улучшение** каждую неделю, а риск повышается только постепенно и только когда это подтверждают результаты.

Ни у одного из этих этапов нет фиксированной даты окончания. Некоторые трейдеры проводят на демо-счёте полгода. Цель не в том, чтобы быстрее перейти к реальной торговле, а в том, чтобы прийти к ней с привычками, которые защищают ваши деньги.

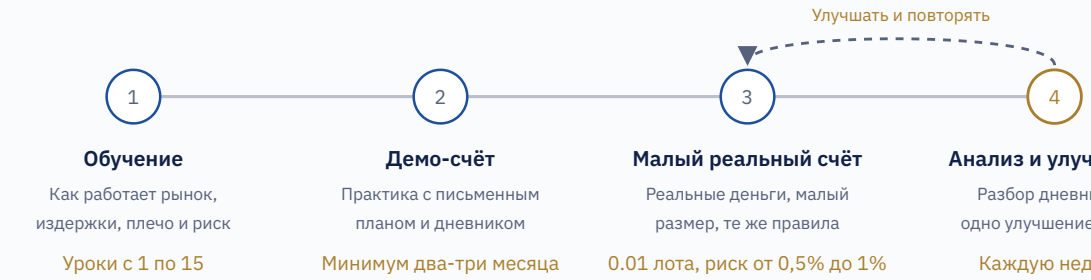


Рисунок 1. Путь от обучения к реальной торговле. Этапы 3 и 4 повторяются всё время, пока вы торгуете.

Начните с демо-счёта

Демо-счёт (demo account) представляет собой учебный счёт с виртуальными деньгами, но реальными рыночными ценами. Почти каждый регулируемый брокер предлагает его бесплатно. На нём можно изучить платформу, проверить план и совершить ошибки новичка, не теряя реальных денег.

Чтобы извлечь из демо-счёта максимум:

- **Используйте реалистичный баланс.** Многие демо-счета открываются с $100 000. Если вы планируете внести $1000, установите на демо-счёте $1000, чтобы размер позиций и риск ощущались по-настоящему.
- **Торгуйте точно так же, как с реальными деньгами.** Те же пары, тот же риск на сделку и те же стоп-лоссы.
- **Ведите дневник с первой сделки.** Демо-счёт без записей почти ничему не учит.
- **Отрабатывайте технику.** Выставляйте рыночные, лимитные и стоп-ордера, устанавливайте и переносите стопы, закрывайте часть позиции, проверяйте маржу и свопы (уроки 10 и 11).

У демо-счёта есть и ограничения. Эмоции гораздо слабее, когда деньги не настоящие, а некоторые демо-счета исполняют ордера глаже, чем реальный счёт, особенно на новостях. Хорошие результаты на демо-счёте стоит считать первым шагом, а не доказательством.

Краткий обзор платформы

Торговые платформы выглядят по-разному, но почти у всех есть одни и те же четыре основные области:

1. **Market Watch** («Обзор рынка», или список наблюдения) показывает пары, за которыми вы следите, с их текущими ценами бид и аск.
2. **График** показывает, как двигалась цена. Большинство платформ позволяют видеть вход, стоп-лосс и тейк-профит линиями на графике.

3. **Окно ордера**, где вы выбираете размер в лотах, добавляете стоп-лосс и тейк-профит и нажимаете «Купить» или «Продать». На многих платформах есть и торговля в один клик (one-click trading). Пока вы учитесь, лучше держать её выключенной, чтобы не открыть сделку случайно.
4. **Область счёта и позиций** показывает открытые сделки, а также баланс, эквити, маржу и свободную маржу (урок 10).

Перед первой сделкой найдите также **спецификацию контракта (contract specification)** каждого инструмента, которым торгуете. В ней указаны размер контракта, стоимость пипса или пункта, ставки свопа и часы торговли. Например, у золота размер контракта не такой, как у валютных пар (урок 13).

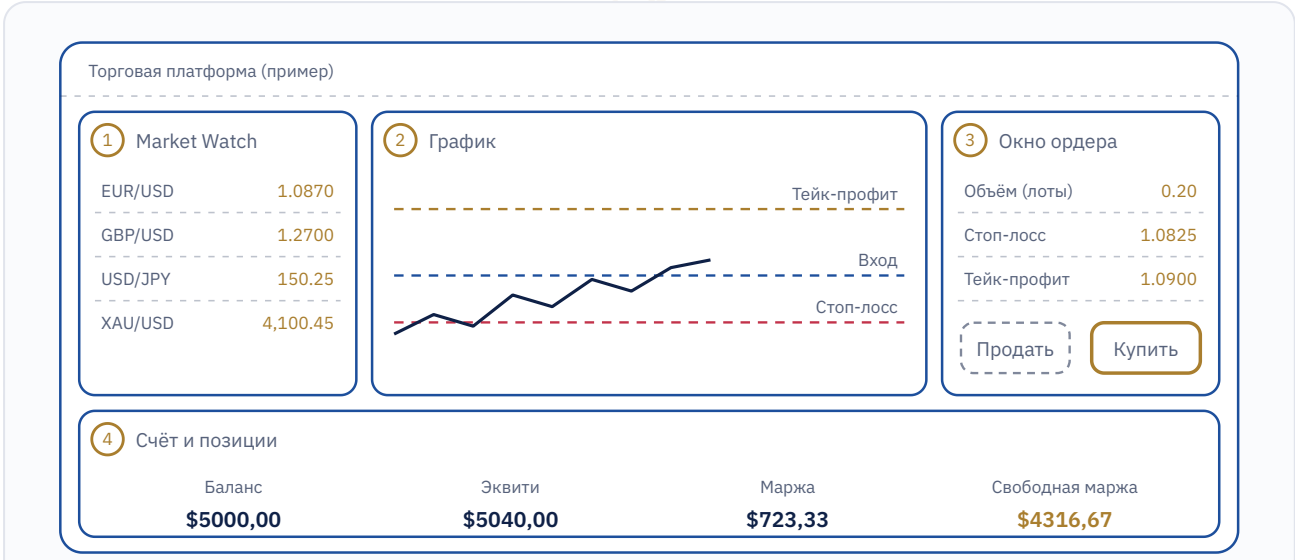


Рисунок 2. Четыре основные области торговой платформы. Раскладка бывает разной, но части одни и те же. Цены приведены для примера.

Напишите торговый план на одну страницу

Торговый план (trading plan) представляет собой короткий набор письменных правил, которым вы следуете в каждой сделке. Он превращает торговлю из череды догадок в процесс, который можно измерить и улучшить. Сложным он быть не обязан. Для начала хватит одной страницы, и она должна отвечать на такие вопросы:

- **Чем я буду торговать?** Начните с одной или двух ликвидных основных пар.
- **Когда я буду торговать?** Выберите сессию, которая подходит вашему распорядку дня и вашим парам (урок 6).
- **Какой у меня сетап?** Точные условия, которые должны выполниться до входа. Запишите их так, чтобы им мог следовать другой человек.
- **Сколько я буду рисковать?** Фиксированный процент на сделку, например 1% (урок 12).

- **Где стоят мой стоп и цель?** Они определяются до входа, причём возможная прибыль заметно больше риска.
- **Как быть с новостями?** Например, никаких новых сделок незадолго до важных публикаций (урок 9).
- **Когда я останавливаюсь?** Дневной или недельный лимит убытка, после которого торговля в этот период заканчивается.
- **Когда я подвожу итоги?** Фиксированное время каждую неделю для просмотра дневника.

Именно над сетапом большинство трейдеров работают годами. Уровень Intermediate подробнее разбирает графики, ключевые уровни и составление полного торгового плана. Пока главное, чтобы правила были записаны и вы им следовали.

Мой торговый план

Рынки	Только EUR/USD и GBP/USD
Когда	Перекрытие Лондона и Нью-Йорка
Сетап	Письменные правила входа, всегда одни
Риск на сделку	1% счёта
Стоп и цель	До входа; цель не меньше 2 × риск
Новости	Без новых сделок за 30 минут до важных
Лимит убытка	Стоп на день после 2 убытков или −2%
Разбор	Каждые выходные, по дневнику

Рисунок 3. Пример торгового плана на одну страницу. Ваши правила будут другими, но они должны быть такими же ясными.

Ведите торговый дневник

Торговый дневник (trading journal) представляет собой запись каждой вашей сделки. Это может быть блокнот, таблица или приложение. Для каждой сделки записывают пару и направление, вход, стоп-лосс, цель, размер, результат и, что важнее всего, причину сделки и то, соблюдали ли вы план. Вот часть дневника Анны с её демо-счёта. На её счёте $5000, и она рискует 1%, то есть $50 на сделку.

Сделка	Вход	Стоп	Цель	Размер	Результат	R	Заметки
EUR/USD покупка	1.0850	1.0825	1.0900	0.20 лота	+$100	+2R	Сетап из моего плана. Держала до цели.
GBP/USD продажа	1.2700	1.2730	1.2640	0.17 лота	−$51	−1R	Вошла поздно, когда движение уже началось. Не по плану.
XAU/USD покупка	4,100.50	4,090.50	4,120.50	0.05 лота	+$100	+2R	Размер по формуле для золота из урока 13.
EUR/USD продажа	1.0880	1.0900	1.0840	0.25 лота	+$25	+0.5R	Закрыла раньше из страха. План требовал держать.

Столбец **R** измеряет каждый результат в единицах риска. Если Анна рискует $50 и зарабатывает $100, это +2R. Если срабатывает её стоп, это −1R. Измерение в R позволяет сравнивать сделки разного размера и ясно видеть, больше ли средняя прибыль среднего убытка (урок 5).

Больше всего учат заметки. В дневнике Анны обе ошибки возникли из-за нарушения плана, а не из-за самого плана. Это полезно знать.

Оценивайте результаты по многим сделкам

Одна сделка почти ни о чём не говорит. Хороший план может дать несколько убыточных сделок подряд, а плохой может выиграть несколько раз благодаря удаче (урок 12). Оценивайте свою торговлю минимум по 20 или 30 сделкам и смотрите на четыре числа:

- **Общий результат в R**: положительный ли он?
- **Доля прибыльных сделок (win rate)**: какая часть сделок принесла прибыль?
- **Средняя прибыль и средний убыток в R**: заметно ли прибыли больше убытков?
- **Нарушения правил**: сколько сделок не соответствовали плану и чем они закончились?

В примере ниже прибыльной оказалась только половина сделок, но общий итог составляет +4R, потому что средняя прибыль была в 1,8 раза больше среднего убытка. При риске $50 на

сделку +4R означают прибыль $200.



Рисунок 4. Десять сделок с одинаковым риском. Половина из них убыточна, но итог составляет +4R, потому что прибыли были больше убытков.

Когда переходить на реальный счёт

Точного правила нет, но вот хорошие признаки того, что вы готовы к небольшому реальному счёту:

- Вы тренировались на демо-счёте не меньше двух-трёх месяцев.
- Вы совершили 50 или больше сделок, и каждая записана в дневник.
- Вы соблюдали письменный план почти в каждой сделке.
- Вы ставили стоп-лосс в каждой сделке и ни разу не отодвигали его дальше.
- После учёта издержек ваши результаты близки к безубытку или лучше.
- Деньги, которые вы внесёте, вы можете позволить себе потерять.

Переходя на реальный счёт, **начинайте с малого**: микролоты (0.01) и риск от 0,5% до 1% счёта на сделку. Реальные деньги ощущаются совсем иначе: может захотеться слишком рано закрыть прибыльную сделку или слишком долго держать убыточную. Небольшой счёт позволяет научиться справляться с этими чувствами, пока ошибки ещё дёшевы. Увеличивайте размер только постепенно, после ещё нескольких месяцев стабильных результатов.



Рисунок 5. Чек-лист перед переходом с демо-счёта на небольшой реальный счёт.

ВАЖНО: ВЫВЕДИТЕ ДЕНЬГИ ПОРАНЬШЕ И НИКОГДА НЕ ТОРГУЙТЕ НУЖНЫМИ ДЕНЬГАМИ

После первого реального депозита сделайте небольшой вывод, чтобы проверить, как работает этот процесс и сколько он занимает времени (урок 14). Никогда не торгуйте деньгами, которые нужны на аренду, счета или сбережения, и никогда не берите деньги в долг для торговли. Если вы замечаете, что торгуете, чтобы отыграть убытки, остановитесь на этот день.

Простой недельный распорядок и что дальше

Успешные трейдеры выстраивают распорядок. Простой вариант для новичка:

- **Перед началом недели:** проверить экономический календарь на важные события и заседания центральных банков (уроки 8 и 9).
- **Перед каждой сессией:** перечитать план, проверить открытые позиции и знать, где стоят стопы.
- **После каждой сделки:** сразу заполнить дневник, пока вы ещё помните, почему её открыли.
- **В выходные:** просмотреть дневник, посчитать нарушения правил и выбрать одну вещь, которую нужно улучшить на следующей неделе.

На этом уровень Beginner заканчивается. Теперь вы понимаете, как работает форекс, как читать цены, что движет валютами, как работают кредитное плечо и ордера, как управлять риском, как торгуется золото и как безопасно выбрать брокера. **Уровень Intermediate** для участников MARKET TALKS развивает эти знания: чтение графиков, структура рынка, поддержка и сопротивление, корреляции валют, керри-трейд, составление полного торгового плана и психология трейдинга.

Почему это важно для трейдеров

- **Сначала практика, потом деньги.** Демо-счёт с реалистичным балансом остаётся самым дешёвым местом для ошибок новичка.
- **Правила записывают.** План, который можно прочитать, можно соблюдать, измерять и улучшать.
- **Каждая сделка попадает в дневник.** Без дневника нельзя отличить мастерство от удачи.
- **Мышление в R.** Оно показывает, достаточно ли велики прибыли, чтобы покрыть убытки, при любом размере счёта.
- **Реальный счёт начинают с малого и растут постепенно.** Первая цель реальной торговли состоит в том, чтобы сохранить счёт, пока вы учитесь.

Ключевые термины

Демо-счёт (demo account)	Бесплатный учебный счёт с виртуальными деньгами и реальными рыночными ценами.
Торговая платформа	Программа, в которой вы видите цены и графики, выставляете ордера и управляете счётом, например MT4, MT5, cTrader или TradingView.
Market Watch («Обзор рынка»)	Часть платформы со списком инструментов и их текущими ценами бид и аск.
Окно ордера (order ticket)	Окно, в котором вы выбираете размер, стоп-лосс и тейк-профит и отправляете ордер на покупку или продажу.
Спецификация контракта	Параметры брокера для инструмента: размер контракта, стоимость пипса или пункта, свопы и часы торговли.
Торговый план (trading plan)	Письменные правила о том, чем, когда и как вы торгуете, сколько рискуете и когда останавливаетесь.
Торговый дневник (trading journal)	Запись каждой сделки с её параметрами, результатом и причиной, по которой она была открыта.
R-мультипликатор (R multiple)	Результат сделки, делённый на сумму риска. Прибыль в два раза больше риска даёт +2R, полный стоп-лосс даёт −1R.
Нарушение правил	Сделка или решение во время сделки, которые не соответствовали письменному плану.

Микролот (micro lot)	0.01 лота, или 1000 единиц базовой валюты. Распространённый размер для первого реального счёта.

Главное

1. Путь состоит из четырёх этапов: обучение, практика на демо-счёте, небольшой реальный счёт, затем еженедельный анализ и улучшение.
2. Демо-счёт с реалистичным балансом полезен, только если торговать на нём точно так же, как реальными деньгами.
3. Важно знать четыре основные части платформы и читать спецификацию контракта до торговли инструментом.
4. Торговый план на одну страницу, дневник с каждой сделкой и оценка результатов в R по многим сделкам превращают торговлю в процесс.
5. К реальной торговле переходят, когда план стабильно соблюдается, и начинают с микролотов и риска от 0,5% до 1%.

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. Что такое демо-счёт?

- A Счёт с бонусом на депозит
- B Учебный счёт с виртуальными деньгами и реальными ценами
- C Счёт только для профессиональных трейдеров
- D Реальный счёт без комиссий

2. Вы планируете внести $1000. Какой баланс стоит установить на демо-счёте?

- A $100 000, как обычно по умолчанию
- B $1000
- C $1 000 000
- D Это не имеет значения

3. Где на платформе видны эквити, маржа и свободная маржа?

A Market Watch
B График
C Область счёта и позиций
D Экономический календарь

4. Анна рискует $50 и закрывает сделку с прибылью $100. Каков результат в R?

A +0.5R
B +1R
C +2R
D +100R

5. Из 10 сделок трейдер выигрывает 5 со средним результатом +1.8R и проигрывает 5 по −1R каждая. Каков итог?

A 0R
B +4R
C −4R
D +9R

6. Какая часть записи в дневнике важнее всего для обучения?

A Время суток
B Почему вы открыли сделку и соблюдали ли план
C Платформа, которой вы пользовались
D Цвет свечей

7. Что из этого служит хорошим признаком готовности к небольшому реальному счёту?

A Три прибыльные демо-сделки подряд
B Вы соблюдали план в 50 или более демо-сделках
C Друг заработал на трейдинге
D Ваш демо-баланс составляет $100 000

8. Какой размер и риск разумны для первого реального счёта?

A Стандартные лоты и риск 10%

B Микролоты (0.01) и риск от 0,5% до 1%

C Максимальное плечо, которое разрешает брокер

D Тот же размер, что и в самой крупной демо-сделке

Ответы

1 B

Учебный счёт с виртуальными деньгами и реальными ценами

Демо-счёт использует виртуальные деньги и реальные рыночные цены, поэтому на нём можно тренироваться, не рискуя реальными деньгами.

2 B

$1000

Реалистичный баланс позволяет почувствовать размер позиций и риск так, как они будут ощущаться на реальном счёте.

3 C

Область счёта и позиций

Область счёта и позиций показывает открытые сделки, баланс, эквити, маржу и свободную маржу.

4 C

+2R

Прибыль вдвое больше суммы риска: $100 ÷ $50 = +2R.

5 B

+4R

Прибыли в сумме дают 5 × 1.8 = 9R, убытки 5 × 1 = 5R, поэтому итог составляет +4R, даже при доле прибыльных сделок 50%.

6 B

Почему вы открыли сделку и соблюдали ли план

Причины и нарушения правил показывают, что улучшать. Одни только цифры не объясняют, почему сделка выиграла или проиграла.

7 B

Вы соблюдали план в 50 или более демо-сделках

Стабильное соблюдение письменного плана на многих сделках важнее нескольких выигрышей.

8 B

Микролоты (0.01) и риск от 0,5% до 1%

Небольшие позиции и низкий риск делают ошибки дешёвыми, пока вы учитесь обращаться с реальными деньгами.

ИСТОЧНИКИ

- CFTC, Предупреждение для клиентов: восемь вещей, которые нужно знать до начала торговли на форексе: https://cftc.gov/node/241606
- ESMA, ESMA договорилась запретить бинарные опционы и ограничить CFD для защиты розничных инвесторов: https://www.esma.europa.eu/node/84933
- MetaQuotes, Справка MetaTrader 5: пользовательский интерфейс: https://www.metatrader5.com/en/terminal/help/startworking/interface

- MetaQuotes, Справка MetaTrader 5: Market Watch («Обзор рынка»): https://www.metatrader5.com/en/terminal/help/trading/market_watch

Market Talks

ПРОДОЛЖАЙТЕ ОБУЧЕНИЕ

Этот урок входит в курс «Форекс» 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.