

ОБУЧЕНИЕ

Управление капиталом

Как не слить депозит, контролировать риск и расти системно

Главная идея гайда

Прибыльная торговая стратегия может дать серию убыточных сделок. Управление капиталом нужно не для того, чтобы угадать рынок, а чтобы пережить ошибочные входы, сохранить депозит и принимать решения без паники.

Что внутри	Практическая польза
Риск на сделку	Понимание, сколько можно потерять до входа в позицию.
Расчет позиции	Формула размера сделки с учетом стоп-лосса.
Лимиты дня и недели	Защита от тильта и случайных серий убытков.
План роста депозита	Системное увеличение объема без резких скачков риска.
Журнал трейдера	Контроль ошибок, статистики и дисциплины.

Важно: криптоактивы волатильны. Любые примеры в документе учебные. Они не гарантируют доход и не являются призывом совершать сделки.

Содержание

1. Почему управление капиталом важнее “идеальной стратегии”
2. Базовые термины: депозит, риск, стоп, просадка, R/R
3. Правило риска на сделку: 0.5-2% вместо эмоций
4. Формула размера позиции и примеры расчетов
5. Стоп-лосс: где ставить и почему его нельзя двигать
6. Тейк-профит и соотношение риск/прибыль
7. Лимиты: день, неделя, серия убытков, пауза
8. Как масштабировать депозит без резкого риска
9. Типичные ошибки новичков и как их убрать
10. Журнал трейдера: шаблон и метрики
11. 14-дневный план тренировки дисциплины
12. Финальный чек-лист перед сделкой

Как пользоваться

Не нужно читать гайд как мотивационную брошюру. Откройте демо-счет, возьмите 20-30 учебных сделок и проверьте, соблюдается ли риск-план. Главный результат - не “одна удачная сделка”, а повторяемая дисциплина.

1. Почему управление капиталом важнее “идеальной стратегии”

Новички часто ищут вход, индикатор или сигнал, который “почти не ошибается”. На практике рынок постоянно меняет поведение: тренд сменяется боковиком, новости ломают техническую картину, ликвидность исчезает в неподходящий момент. Даже хорошая стратегия может получить 4-6 убыточных сделок подряд. Поэтому вопрос не в том, как полностью убрать убытки, а в том, как сделать каждый убыток заранее ограниченным.

Управление капиталом - это система правил, которая отвечает на четыре вопроса до входа в сделку: сколько я готов потерять, где именно ошибка признается ошибкой, какой размер позиции допустим, что я делаю после серии убытков. Если ответов нет, трейдер начинает торговать эмоциями: увеличивает объем после минуса, двигает стоп, закрывает прибыль слишком рано и превращает одну ошибку в большую просадку.

Хороший риск-план делает торговлю скучнее, но стабильнее. Он не обещает доход. Его задача - не дать одному решению разрушить депозит и позволить статистике проявиться на дистанции.

Без риск-менеджмента	С риск-менеджментом
Размер сделки выбирается “на глаз”.	Размер позиции рассчитывается от депозита и стоп-лосса.
После убытка хочется “отбиться”.	После убытка действует заранее заданный лимит.
Стоп двигается дальше, потому что “цена вернется”.	Стоп стоит там, где торговая идея стала неверной.
Прибыль фиксируется хаотично.	Тейк-профит связан с риском: 1:1.5, 1:2, 1:3.
Одна новость может уничтожить неделю работы.	Риск на сделку и дневной лимит ограничивают ущерб.

2. Базовые термины

Перед расчетами важно одинаково понимать основные понятия. Ниже - короткий словарь, который нужен для любого торгового плана.

Термин	Значение	Зачем нужен
Депозит	Общая сумма торгового счета.	От него рассчитывается допустимый риск.
Риск на сделку	Сумма, которую трейдер готов потерять, если стоп сработает.	Ограничивает убыток до входа.
Стоп-лосс	Уровень, где позиция закрывается при ошибке сценария.	Не дает убытку расти бесконтрольно.
Тейк-профит	Уровень плановой фиксации прибыли.	Позволяет сравнить потенциальную прибыль с риском.
Просадка	Снижение депозита от локального максимума.	Показывает, насколько система выдерживает убытки.
R/R	Risk/Reward - отношение риска к потенциальной прибыли.	Помогает понять, оправдана ли сделка.
Winrate	Доля прибыльных сделок.	Сам по себе не показывает качество стратегии без R/R.

Пример: депозит \$1000, риск на сделку 1%, значит максимальный допустимый убыток по одной сделке - \$10. Если стоп-лосс находится на расстоянии 2% от входа, размер позиции должен быть таким, чтобы движение цены против позиции на 2% дало потерю не больше \$10.

Ключевая мысль

Риск на сделку измеряется не размером позиции, а суммой потери при срабатывании стоп-лосса. Позиция на \$500 может быть безопаснее позиции на \$1000, если стоп ближе и риск заранее рассчитан.

3. Правило риска на сделку: 0.5-2%

Для новичка самый рабочий диапазон риска - от 0.5% до 1% депозита на сделку. Более опытные трейдеры иногда используют 1.5-2%, но это требует стабильной статистики, дисциплины и понимания волатильности инструмента. Риск выше 2-3% быстро делает депозит зависимым от случайной серии убытков.

Главная ошибка - считать, что маленький риск “медленно растит счет”. На самом деле маленький риск дает право ошибаться, учиться и собирать статистику. Когда трейдер рискует слишком много, каждая сделка становится эмоционально тяжелой, а решение чаще принимается из страха или жадности.

Депозит	0.5% риска	1% риска	2% риска	Комментарий
\$100	\$0.50	\$1	\$2	Подходит только для тренировки дисциплины.
\$500	\$2.50	\$5	\$10	Оптимально начинать с 0.5-1%.
\$1 000	\$5	\$10	\$20	Удобный учебный пример для расчетов.
\$5 000	\$25	\$50	\$100	Нужны строгие дневные лимиты.
\$10 000	\$50	\$100	\$200	Без статистики повышать риск нельзя.

Правило: если после выбора риска сделка кажется “слишком маленькой”, это нормально.

Задача риск-менеджмента - защитить счет, а не дать максимальный адреналин.

Увеличивать риск можно только после серии сделок, где правила соблюдались, а не после одной удачной прибыли.

4. Формула размера позиции

Размер позиции нельзя выбирать по желанию. Он должен зависеть от трех величин: депозита, процента риска и расстояния до стоп-лосса. Сначала считается допустимая потеря в деньгах, затем - объем позиции.

Шаг 1. Денежный риск:

$$\text{Денежный риск} = \text{Депозит} \times \text{Процент риска} / 100$$

Шаг 2. Размер позиции:

$$\text{Размер позиции} = \text{Денежный риск} / \text{Расстояние до стоп-лосса в долях цены}$$

Если стоп-лосс находится на расстоянии 2%, то в формуле используется 0.02. Если стоп-лосс 1.5%, используется 0.015.

Параметр	Значение
Депозит	\$1000
Риск на сделку	1%
Денежный риск	\$10
Вход по активу	\$1.0000
Стоп-лосс	\$0.9800
Расстояние до стопа	2%
Размер позиции	$\$10 / 0.02 = \500

Итог: трейдер может открыть позицию примерно на \$500. Если цена дойдет до стопа на -2%, убыток составит около \$10, то есть 1% депозита. Если открыть позицию на весь депозит \$1000 при том же стопе, риск станет \$20, то есть уже 2%.

Важно про плечо

Плечо увеличивает доступный объем позиции, но не отменяет риск. При использовании плеча особенно важно считать не "сколько можно открыть", а "сколько я потеряю при стопе".

5. Практические примеры расчетов

Ниже показано, как меняется допустимый размер позиции при одинаковом депозите, но разном стоп-лоссе. Чем дальше стоп, тем меньше должна быть позиция, чтобы риск в деньгах оставался тем же.

Депозит	Риск	Денежный риск	Стоп от входа	Допустимая позиция
\$1000	1%	\$10	1%	\$1000
\$1000	1%	\$10	2%	\$500
\$1000	1%	\$10	4%	\$250
\$1000	0.5%	\$5	2%	\$250
\$1000	2%	\$20	2%	\$1000

Эта таблица показывает главный принцип: нельзя одновременно ставить широкий стоп, открывать большой объем и сохранять маленький риск. Если актив волатильный и стоп должен быть шире, позиция обязана быть меньше.

Пример для DOGE или другого волатильного актива: если цена за час легко проходит 3-5%, стоп 0.5% может быть случайно выбит шумом. Но если стоп широкий, позиция должна уменьшаться. Иначе трейдер просто прячет высокий риск за красивым словом “волатильность”.

Мини-правило

Чем выше волатильность инструмента, тем меньше позиция при том же риске. Волатильность - не повод увеличивать объем; это причина считать риск точнее.

6. Стоп-лосс: где ставить и почему его нельзя двигать

Стоп-лосс должен стоять там, где торговая идея перестает быть актуальной. Например, если вход сделан от поддержки, стоп логично ставить ниже поддержки с небольшим запасом. Если вход сделан на пробой уровня, стоп часто ставят за уровень, который цена не должна возвращать при сильном пробое.

Неправильно ставить стоп просто потому, что “хочу потерять мало”. Очень короткий стоп может быть выбит рыночным шумом. Правильный порядок такой: сначала находится торговый уровень и место стопа, затем считается размер позиции под этот стоп. Не наоборот.

Подход	Проблема	Правильное действие
Стоп ставится случайно: -1%, -2%, -5%.	Не учитывается структура рынка.	Ставить стоп там, где идея входа стала неверной.
Стоп двигается дальше после минуса.	Риск растет, план ломается.	Заранее принять убыток как стоимость ошибки.
Стоп убирается перед новостью.	Можно получить резкое движение против позиции.	На новостях либо уменьшить объем, либо не входить.
Стоп слишком близко к очевидному уровню.	Цена может снять ликвидность и вернуться.	Давать небольшой технический запас, но уменьшать позицию.

Если после входа хочется убрать стоп, это обычно сигнал, что позиция слишком большая. При комфортном риске трейдер может принять стоп-лосс спокойно, потому что заранее знает максимальную потерю.

7. Тейк-профит и соотношение риск/прибыль

Соотношение риск/прибыль показывает, сколько трейдер планирует заработать на каждый доллар риска. Если риск \$10, а цель \$20, сделка имеет $R/R = 1:2$. Это не значит, что сделка обязательно будет прибыльной. Это значит, что потенциальная прибыль в два раза больше допустимого убытка.

R/R	Риск	Цель	Что означает
1:1	\$10	\$10	Нужно часто угадывать направление, иначе комиссии и ошибки съедят результат.
1:1.5	\$10	\$15	Допустимый минимум для спокойной торговли.
1:2	\$10	\$20	Хороший базовый ориентир для новичка.
1:3	\$10	\$30	Сильный потенциал, но цель может достигаться реже.

Высокий winrate без нормального R/R может быть опасен. Например, трейдер закрывает 8 сделок по +\$5, а две сделки получает по -\$30. Формально 80% сделок прибыльные, но общий результат отрицательный. Поэтому нужно смотреть не только на процент успешных входов, но и на среднюю прибыль относительно среднего убытка.

Для учебной торговли удобный фильтр: не брать сделки, где потенциальная цель меньше риска. Если ближайший уровень сопротивления слишком близко и дает R/R 1:0.8, лучше пропустить вход, даже если он выглядит "красиво".

8. Лимиты: день, неделя, серия убытков

Лимиты нужны не потому, что трейдер слабый. Они нужны потому, что рынок может быть неподходящим, а мозг после убытка хуже принимает решения. Если заранее нет правила остановки, одна плохая сессия может испортить всю неделю.

Тип лимита	Пример правила	Зачем нужен
Лимит на сделку	Не более 1% депозита.	Не дает одной ошибке стать критичной.
Дневной лимит	Минус 2-3% за день - остановка.	Защита от тильта и попытки "отбиться".
Недельный лимит	Минус 5-6% за неделю - пауза и анализ.	Показывает, что рынок или стратегия сейчас не работают.
Серия убытков	3 стопа подряд - перерыв минимум 2 часа.	Снижает эмоциональные входы.
Лимит сделок	Не более 3-5 сделок в день.	Убирает переторговку и случайные клики.

Хорошее правило: если дневной лимит достигнут, торговля заканчивается независимо от того, насколько "идеальный" следующий сигнал. Задача трейдера - не выиграть каждый день, а сохранить управляемую статистику на дистанции.

Пример стоп-дня

Депозит \$1000, риск на сделку 1%, дневной лимит 3%. Если получены три стопа подряд по \$10, сессия закрывается. Следующее действие - запись ошибок в журнал, а не новый вход.

9. Просадка и математика восстановления

Просадка опасна тем, что восстановить счет сложнее, чем потерять часть депозита. Если депозит упал на 10%, для возврата к исходному уровню нужно заработать уже около 11.1%. Если падение 50%, нужно сделать +100%. Поэтому защита от глубокой просадки важнее, чем попытка быстро разогнать счет.

Просадка	Сколько нужно заработать для восстановления	Комментарий
-5%	+5.3%	Рабочая просадка, если она контролируется.
-10%	+11.1%	Нужен анализ, но счет еще легко восстановим.
-20%	+25%	Серьезный сигнал о проблеме в системе.
-30%	+42.9%	Психологически и математически тяжелая зона.
-50%	+100%	Нужен удвоенный счет, что часто ведет к чрезмерному риску.

Именно поэтому риск 5-10% на сделку выглядит заманчиво только до первой серии убытков. Пять неудачных сделок по 5% уже дают около -25% от счета. При риске 1% такая же серия даст около -5%, что намного легче пережить и восстановить.

10. Как масштабировать депозит без резкого риска

Рост объема должен зависеть от статистики, а не от настроения. Самый безопасный подход - фиксировать процент риска от текущего депозита и пересчитывать позицию перед каждой сделкой. Если депозит вырос, денежный риск растет постепенно. Если депозит уменьшился, риск автоматически снижается.

Не стоит после одной прибыльной недели сразу увеличивать риск в два-три раза. Лучше использовать ступенчатую схему: например, 20-30 сделок с риском 0.5%, затем 20-30 сделок с риском 0.75%, затем 1%. Переход возможен только если трейдер соблюдал правила, а не просто случайно получил прибыль.

Этап	Риск	Условие перехода	Цель этапа
Учебный	0.25-0.5%	20 сделок без нарушения правил.	Понять механику входов и стопов.
Базовый	0.5-1%	Положительная дисциплина и журнал.	Стабилизировать процесс.
Рабочий	1%	Есть статистика по 50+ сделкам.	Торговать по плану без эмоций.
Продвинутый	1-1.5%	Понятны просадки и серии убытков.	Аккуратно увеличить эффективность.
Высокий	2%+	Только при опыте и строгих лимитах.	Повышенный риск, не для новичков.

Правило роста

Повышать риск можно только после дисциплины, а не после прибыли. Прибыль может быть случайной, дисциплина показывает готовность к большему объему.

11. Типичные ошибки новичков

Большинство сливов происходит не из-за отсутствия “секретной стратегии”, а из-за повторения одних и тех же ошибок. Ниже - список ситуаций, которые нужно отслеживать в журнале.

Ошибка	Как проявляется	Как исправить
Увеличение объема после убытка	Треjder хочет быстро вернуть потерю.	После стопа объем не повышается. Действует лимит дня.
Вход без стопа	Позиция открыта, но ошибка заранее не определена.	Нет стопа - нет сделки.
Слишком много сделок	Каждое движение кажется сигналом.	Лимит 3-5 сделок в день и фильтр R/R.
Фиксация прибыли слишком рано	Треjder боится, что плюс исчезнет.	Частичная фиксация или заранее заданный тейк.
Торговля новостей без плана	Вход на импульсе из страха упустить движение.	Новости либо пропускать, либо уменьшать объем.
Игнорирование комиссий	Мелкие сделки дают минус после расходов.	Считать чистый результат, а не только движение цены.

Самая опасная ошибка - “отбивание”. Это момент, когда трейдер уже не анализирует рынок, а пытается вернуть деньги. В такой фазе правила почти всегда нарушаются. Поэтому дневной лимит должен быть жестким: достигнут - торговля закрыта.

12. Журнал трейдера: что записывать

Журнал - это инструмент контроля, а не бюрократия. Без записей трейдеру кажется, что он “примерно понимает” свои ошибки. Но через 20-30 сделок память искажает картину: прибыльные сделки запоминаются лучше, убытки оправдываются новостями, а нарушения правил забываются.

Поле журнала	Что записать
Дата и время	Когда была открыта и закрыта сделка.
Актив	Пара или инструмент.
Сценарий входа	Пробой, отбой, ретест, тренд, боковик.
Точка входа	Цена входа и причина входа.
Стоп-лосс	Цена стопа и расстояние в процентах.
Тейк-профит	Цель и соотношение R/R.
Риск в деньгах	Сколько было разрешено потерять.
Результат	Прибыль/убыток в деньгах и в R.
Нарушения	Да/нет. Если да - какое правило нарушено.
Вывод	Что повторить или исправить в следующей сделке.

Через каждые 20 сделок нужно смотреть не только прибыль, но и дисциплину: сколько сделок было по плану, сколько стопов двигалось, сколько входов было без нормального R/R, сколько раз дневной лимит был нарушен. Иногда лучший прогресс - не рост депозита, а снижение количества ошибок.

13. Метрики, которые реально полезны

Новичок часто смотрит только на итоговую прибыль. Но прибыль за короткий период может быть случайной. Для оценки системы нужны метрики, которые показывают качество решений.

Метрика	Как считать	Что показывает
Winrate	Прибыльные сделки / все сделки.	Как часто сделки закрываются в плюс.
Средний R	Средний результат сделки в единицах риска.	Качество прибыли относительно риска.
Max drawdown	Максимальная просадка от пика счѐта.	Насколько тяжело системе переживать убытки.
Profit factor	Сумма прибылей / сумма убытков.	Общая эффективность серии сделок.
Discipline score	Сделки без нарушения / все сделки.	Насколько трейдер следует плану.
Average loss	Средний размер убытка.	Нет ли слишком больших случайных минусов.

Особенно полезно считать результат в R. Если риск на сделку \$10, прибыль \$20 = +2R, убыток \$10 = -1R. Такой учет помогает сравнивать сделки при разном депозите и разном размере позиции.

Мини-норма для анализа

Не делайте вывод по 3-5 сделкам. Для первичного анализа нужно хотя бы 20-30 сделок, а лучше 50+. Даже хорошая стратегия может иметь короткую убыточную серию.

14. Сценарии управления капиталом

Ниже приведены типовые сценарии, которые помогут понять, как применять правила в реальной торговле.

Сценарий 1. Цена дала хороший вход, но стоп далеко. Депозит \$1000, риск 1%, стоп 5%. Позиция должна быть \$200. Если трейдер хочет открыть \$1000, это уже риск \$50, то есть 5% депозита. Решение: либо уменьшить позицию, либо пропустить сделку.

Сценарий 2. Получены два стопа подряд. При риске 1% депозит снизился примерно на 2%. Трейдер видит новый сигнал и хочет увеличить объем. Решение: объем не повышать. Если есть правило “3 стопа - стоп-день”, можно взять только одну последнюю сделку по стандартному риску или завершить сессию раньше.

Сценарий 3. Сделка быстро ушла в плюс. Цена прошла +1R, но до цели +2R еще далеко. Решение зависит от плана: либо держать до тейка, либо частично зафиксировать часть позиции, а стоп перевести по заранее определенному правилу. Нельзя закрывать хаотично только из страха.

Сценарий 4. После прибыли хочется увеличить риск. Одна удачная сделка не меняет статистику. Решение: риск повышается только после серии сделок и анализа журнала.

Правильная логика

В каждой ситуации сначала работает план, потом эмоции. Если эмоции требуют нарушить план, это повод уменьшить объем или сделать паузу.

15. 14-дневный план тренировки дисциплины

Этот план можно пройти на демо-счете или с минимальным учебным объемом. Цель - не максимальная прибыль, а привычка считать риск перед входом.

День	Задача
1	Записать депозит, допустимый риск на сделку и дневной лимит.
2	Выбрать 2-3 инструмента и посмотреть их обычную волатильность.
3	Потренироваться ставить технический стоп на графике без входа.
4	Сделать 3 учебных расчета позиции для разных стопов.
5	Открыть 1-2 сделки только при R/R не хуже 1:1.5.
6	Заполнить журнал по каждой сделке.
7	Подвести итоги первой недели: нарушения, эмоции, ошибки.
8	Повторить торговлю с тем же риском, не увеличивая объем после прибыли.
9	Отработать правило паузы после убыточной сделки.
10	Проверить, не закрывается ли прибыль слишком рано.
11	Сделать день без сделок, только наблюдение и разметка уровней.
12	Провести 1-3 сделки по плану, без изменения стопа.
13	Посчитать результат в R, а не только в деньгах.
14	Составить личные правила на следующую неделю.

После двух недель главный вопрос: сколько раз правила были нарушены? Если нарушений много, повышать риск нельзя, даже если депозит вырос.

16. Финальный чек-лист перед сделкой

Перед каждой сделкой пройдите короткий чек-лист. Если хотя бы на один пункт ответ “нет”, сделку лучше пропустить или пересчитать.

Проверка	Да/нет
Я понимаю, почему вхожу именно здесь, а не просто догоняю движение.	
У меня есть заранее выбранный стоп-лосс.	
Я знаю денежный риск по сделке.	
Размер позиции рассчитан от стопа, а не выбран на глаз.	
R/R не хуже моего минимального правила.	
До дневного лимита еще есть запас.	
Я не увеличиваю объем после убытка.	
Я не торгую из желания срочно вернуть потери.	
Я готов записать сделку в журнал сразу после закрытия.	
Если сработает стоп, депозит останется в рабочем состоянии.	

Итог гайда

Управление капиталом - это не ограничение, а защита права продолжать торговлю. Рынок всегда будет давать неожиданные движения. Задача трейдера - сделать так, чтобы неожиданность не уничтожила счет.

Перед использованием любых торговых инструментов убедитесь, что понимаете риски, комиссии, правила платформы и возможные ограничения. Не используйте заемные или жизненно необходимые средства для рискованных операций.