

Торговый план трейдера: шаблон и чек-лист

Заполните вечером, пока голова холодная, а не во время сессии. Каждый пункт должен проверяться ответом «да» или «нет» — иначе в моменте его подгонят под желание.

1 Мой торговый план: восемь блоков

1

Инструменты. Что торгую и, не менее важно, что не торгую.
Торгую: _____ Не торгую: _____

2

Стиль и таймфрейм. От этого зависит всё остальное в плане.
☐ интрадей · ☐ свинг · ☐ позиционная График для поиска входа: _____

3

Условия входа. Один конкретный сетап и триггер, а не «когда вижу разворот».
Сетап: _____
Триггер входа: _____

4

Условия выхода. Прописываются так же подробно, как вход: именно на выходе теряют деньги.
Стоп: _____ Цель: _____
Стоп в безубыток при условии: _____

5

Размер позиции и риск. Обычно не больше 1 % счёта на сделку; число акций считается от расстояния до стопа.
Риск на сделку: _____ % счёта Как считаю размер: _____

6

Лимиты. Потолки, после которых торговля останавливается.
Убыток за день: _____ % за неделю: _____ % сделок в день: _____ открытых позиций: _____

7

Время торговли. Отметьте окна, когда не торгуете.
☐ первые минуты после открытия · ☐ выход важной статистики · ☐ решение ЦБ по ставке · ☐ последние минуты сессии
Другое: _____

8

Рутина. Что делаю до сессии (разметка, новости, план на день) и после (журнал, разбор сделок).
До сессии: _____
После сессии: _____

Откуда брать правила. Поднимите последние 20–30 своих сделок: план фиксирует входы, которые повторяются и дают результат, и отсекает импульсные. Новичку хватает одного сетапа, а весь план помещается на одну страницу.

2 Проверьте формулировки

Слабый пункт	Рабочий пункт
Вхожу на развороте	Отбой от уровня на H1 плюс закрытие свечи выше входа
Ставлю стоп недалеко	Стоп на 2×ATR(14) под уровнем
Не рискую много	Риск 1 % счёта на сделку
Не торгую на новостях	Не открываю позиции за 15 минут до и после решения ЦБ
Фиксирую вовремя	Тейк по сопротивлению, стоп в безубыток после +1R

3 Чек-лист входа — отметить всё до клика

- ☐ **Сетап совпал точно.** Ровно тот, что в плане, а не «вроде похоже».
- ☐ **Вход и стоп определены заранее.** Оба уровня известны до сделки, а не по ходу.
- ☐ **Размер рассчитан от риска.** Расстояние до стопа посчитано, число акций выведено из него.
- ☐ **Риск в пределах лимита.** Не больше заданного процента счёта на сделку (например, 1 %).
- ☐ **Дневной лимит не выбран.** Если потолок убытка на сегодня достигнут, сделки нет.
- ☐ **Сейчас не запретное окно.** Ни новостей, ни первых и последних минут сессии.
- ☐ **Это сделка из плана.** А не «вот прямо сейчас красиво».

4 Чек-лист выхода — задаётся в момент входа

- ☐ **Стоп выставлен сразу.** Сразу после входа, без «поставлю позже».
- ☐ **Цель обозначена.** Частичная фиксация прописана, если она предусмотрена планом.
- ☐ **Условие безубытка задано.** Когда стоп переносится в безубыток, решено до сделки.
- ☐ **Выход по плану.** Решение принимается по правилу, а не по ощущению «ну сейчас отрастёт».

5 Как не нарушать собственный план

- ☐ **Дневной и недельный предохранитель.** Порог задан заранее, например −3 % за день или два убытка подряд. Сработал — терминал закрыт до завтра; недельный лимит — кэш до понедельника.
Мой порог на день: на неделю:
- ☐ **План не правится в сессии.** Мысль записали, решение приняли вечером на холодную голову.
- ☐ **Журнал «по плану / не по плану».** Каждую сделку помечайте и считайте результат двух групп отдельно: статистика нарушений отрезвляет сильнее уговоров.
- ☐ **Урезанный риск на старте.** Пока дисциплина не наработана, 0,25–0,5 % на сделку: цена нарушения терпима, привычка успевает закрепиться.

Частые ошибки в плане

- ☐ **Слишком расплывчатый.** Пункты без галочки подгоняются под желание.
- ☐ **Слишком жёсткий.** Сорок условий мертвы с первого дня — лучше пять, которые выполняются всегда.
- ☐ **Без правил выхода.** Вход расписан до мелочей, выход «по ситуации».
- ☐ **Чужой план.** Скопирован у блогера под другой счёт, стиль и психотип.
- ☐ **Не пересматривается или переписывается после каждого убытка.** Менять план нужно планово и редко, по статистике.

Распечатайте эту страницу и положите рядом с терминалом. Бумага с реальными галочками работает жёстче экрана: её не проскочишь одним взглядом, а пауза на отметку часто отменяет импульсную сделку.