



# Навыки работы на клавиатуре



# Правила расположения рук

- 1.** Основания ладоней лежат на передней кромке корпуса клавиатуры.
- 2.** Форма кистей — округлая, как будто в каждой из них вы держите яблоко.
- 3.** Нажимать на клавиши следует легко, не задерживая их в нажатом положении.
- 4.** Исходная позиция пальцев рук (кончики пальцев слегка касаются основных клавиш):  
левая рука — Ф Ы В А;  
правая рука — О Л Д Ж;  
большие пальцы обеих рук полусогнуты над пробельной клавишей.
- 5.** Четвертый и пятый пальцы рук не должны лежать косо.

# Как правильно нажимать на клавиши (техника удара)

- отрывистый легкий удар по клавише без удержания ее в нажатом положении для набора одного символа;
- длительное удержание клавиши для набора повторяющегося символа или использование ее для изменения действия следующей за ней клавиши.

# Зоны ответственности пальцев

- Обязательным условием слепого **10**-пальцевого метода письма является разбиение клавиш на так называемые зоны ответственности пальцев. И каждый из пальцев должен «знать» свой участок с клавишами, на которые ему следует нажимать. Именно благодаря этому возможны быстрая и комфортная работа на клавиатуре.
- Для облегчения запоминания зон ответственности пальцев, можно выделить их на клавиатуре цветом. Тем самым мы получим постоянную подсказку, которая позволит не только с первого же раза использовать все пальцы рук при работе на клавиатуре, но и без труда восстановить утраченные навыки после длительного перерыва.

# Рекомендации по выполнению упражнений

Упражнения выполняются в среде любого из текстовых редакторов по всем правилам **10**-пальцевого метода письма. Для удобства восприятия слова в упражнениях представлены в табличной форме. Однако это не значит, что писать их следует также в виде таблицы. Достаточно набирать их построчно. Все слова в упражнениях написаны прописными буквами для того, чтобы не отвлекаться при переключении регистра, что повлечет за собой уменьшение скорости набора. При достаточно хорошей подготовке можно начинать набирать каждое новое слово с прописной буквы, остальные писать строчными. Все упражнения распределены на блоки-задания, состоящие из двух упражнений. Одно из них является тренировочным, другое — контрольным.

Каждое из слов (словом является набор символов до пробела) упражнений необходимо набирать один раз, после чего нажимается пробел. Если требуется изучить слепой метод письма, то каждое из слов набирается по 10-12 раз. Во время тренировок при ошибочном нажатии на клавишу ошибка не исправляется, а нажимается пробел и слово пишется снова.

Желаем успеха в ваших начинаниях!



# Упражнение 1

а)	б)	в)
Л ЛОЛ	ВААВ	ЛАВО
ЛОЛЛО	ВААВ	ОВАЛА
ОЛООЛ	ВАВВА	ЛОВЛА
ООЛОЛ	ААВАВ	АЛОВЛ
ОЛОЛЛ	ВВАВА	АЛВЛО
ЛОЛОО	ВАВАА	АЛАВО
ОЛОЛО	АВАВВ	ЛОВЛА
Л ЛОЛ О	ВАВАВ	ВАЛАО
ООЛОО	ААВАВ	ЛАЛВО
ЛОЛЛО	ВВАВА	АОЛОВ



# Контрольное упражнение 1 (48 символов)

ВОЛ      ЛОВ      ЛАВА      ОВАЛ      ВОЛА  
ЛАЛА      ЛОВА      ОВАЛ      ЛАВА      ОЛОВО

# Упражнение 2

а)	б)	в)	г)
ЖДЖД	ДАЛ	ЫЫФЫ	ЛЫЖА
ДЖДЖД	ЖАЛ	ЫФЫЫФ	ФОЛЫ
ЖДЖЖД	ВОДА	ФЫФФЫ	ДОЛЫ
ДЖДДЖ	ЛАДА	ЫЫФЫФ	ВОЛЫ
ЖЖДЖД	ЖАЛО	ФФЫФЫ	ЛАДА
ДДЖДЖ	ЛОЖА	ФЫФЫЫ	ДЫЛДА
ДЖДЖЖ	ВДОВА	ЫФЫФФ	ФАЛДЫ
ЖДЖДЖ	ЖДАЛА	ФЫФЫФ	ДОВОДЫ
ДДЖДЖ	ВОЖЖА	ЫЫФЫФ	ВЫЖДАЛ
ДДЖДЖ	ЖАЖДАЛ	ФФЫФЫ	ДВАЖДЫ

# Контрольное упражнение 2 (149 символов)

**ФОЛ ЛОВ ВАЛ ЛАД ДАЛ  
ВОДА ОВОД ВОЛЫ АЛЛО ЛАФА  
ОЛОВО ВДОВА ВЫВОД ВДОВЫ ВЫЖАЛ  
ДВАЖДЫ ВЫВОДЫ ВЫЖДАЛ ВЫДАЛА ДОВОДЫ  
ВЫДАВАЛ ВЫЖДАЛА ЖАЖДАЛА ЛОЖАЖАЛ ДОЛОЖАЛ**

# Упражнение 3

а)	б)	в)	г)	д)
РРПР	РОВ	КЕЕКЕ	РАК	НГГНГ
РПРРП	ПОЛ	ЕКЕЕК	ПЕРО	ГНГГН
ПРПП	ЖАР	КЕККЕ	ДЕКА	НГННГ
РРПРП	ФАРЫ	ЕЕКЕК	КЕДР	ГГНГН
ППРП	ПОРА	ККЕКЕ	КАРЕ	ННГНГ
ПРЛРР	ЛОРД	КЕКЕЕ	ВЕДРО	НГНГН
РПРП	ПАРАД	ЕКЕКК	ДОКЕР	ГНГНН
ПРПР	ПОЖАР	КЕКЕК	ДЫРКА	НГНГН
РРПРП	ФОРВАРД	ЕЕКЕК	ДРЕВКО	ГГНГН
ППРП	ВОДОПРОВОД	ККЕКЕ	ВЕРЕВКА	ГННГН

# Контрольное упражнение 3 (60 символов)

ЛУГ ГРУНТ

ЦИРК ФАРТУК

ФУНТ ПРИЦЕП

КУШИ ЦИРКУЛЬ

ШТУКА ЖУРАВЛЬ

# Упражнение 4

а)

БЮЮБЮ

БЮББЮ

ББЮБЮ

ЮБЮББ

БЮБЮБ

ББЮБ

ЮБЮБЮ

БЮБЮЮ

БЮЮБЮБ

ЮБЮБЮЮ

б)

ТЮК

БАЛ

ТРЮК

КЛЮВ

БУРАН

БУФЕТ

ПЛЮЩ

ФЛЮГЕР

БАРОМЕТР

БУШЕВАТЬ

в)

ЧСЧССЧ

СЧССЧ

ЧСЧЧС

ССЧСЧ

ЧЧСЧС

ЧСЧЧС

СЧСЧЧ

ЧСЧСЧ

ССЧСЧ

ЧЧСЧС

г)

ЧАН

СЫР

НОС

ДОЧЬ

ЧАСЫ

КЛЮВ

БУСЫ

БОРЕЦ

ПЛЕЧО

КУСТЫ

# Контрольное упражнение 4 (143 символа)

ФОКУСНИК ПОКАЗЫВАЛ ФОКУСЫ  
СКРОМНОСТЬ УКРАШАЕТ ЧЕЛОВЕКА  
ЮНОША СОБРАЛ БОЛЬШУЮ КОЛЛЕКЦИЮ  
КАКТУСОВ  
ТЯЖЕЛЫЕ ВОЛНЫ МЕРНО  
И РОВНО РАСКАЧИВАЛИ ПАРУСНИК

# Упражнение 5

а)  
ЙЙЯЙЯ  
ЙЯЯЙЯЙ  
ЙЯЙЯЙЙ  
ЯЯЙЯЙЯЯ  
ЯЙЯЙЯЙЯ  
ЙЯЙЯЙЯЯ  
ЯЯЙЯЯЙЯ

б)  
ЙОГ  
ФЛЯГА  
ШЛЯПА  
ЯМЩИК  
РЯБЧИК  
ПЛЯСУН  
ЖИДКИЙ

в)  
ХХЗХЗ  
ЗЗХЗХ  
ЗХЗХХ  
ХЗХЗЗХ  
ЗХЗХЗЗ  
ХХЗХЗХЗ  
ЗЗХЗХХЗХ



# Контрольное упражнение 5 (47 символов)

ХОР

ЗАЛ

ГАЗ

УЗЫ

ВЕХИ

СМЕХ

ЗНОЙ

ПОРОХ

ФАЗАН

# Упражнение 8

а)

ЭЪЪЭ

ЪЭЪЪЭ

ЭЪЭЭЪ

ЪЪЭЭЪ

ЪЪЭЪЭ

ЭЪЪЭЪ

ЭЪЭЪЪЭ

ЪЭЪЭЭЪ

ЭЭЪЭЪЭ

ЪЪЭЪЭЪЭ

б)

ЭХО

ЭРА

ПОЭТ

ЭТАЖ

ЭФИР

ЭПОС

ВОЛЯ

СЪЕЗД

ЭКРАН

ОБЪЕМ

# Контрольное упражнение 8 (197 символов)

ХОРОШО В ЖАРКИЙ ДЕНЬ В ЛЕСУ  
В МЯГКОМ ВОЗДУХЕ РАЗЛИТ  
ОСЕННИЙ ЗАПАХ  
ПЕРЕД ГЛАЗАМИ РАССТИЛАЛОСЬ  
БУРНОЕ МОРЕ  
ХОРОШЕЕ ПИСЬМО НА МАШИНКЕ  
ТРЕБУЕТ МНОГО ВНИМАНИЯ  
НА ФАСАДАХ СТАРЫХ ДОМОВ ДАТА  
НАПИСАНА РИМСКИМИ ЦИФРАМИ

# Упражнение 9

а)	б)	в)	г)	д)
788	БАНЯ	556	ДЕЛО	090
7887	БОТЫ	6565	ЗАРЯ5	0909
7878	БУРЯ	5656	ЗИМА	90990
88787	ВЕРА8	66565	ЗОНА	00909
77878	ВЕСЫ	55656	ДЕПО	99090
78788	ВЕТО8	556566	ЖИТО	090900
78787	ВОДА7	565655	КЕДЫ	909009
87878	ГОДЫ	665656	КИНО	9090909
87887	ГОРЫ	6555656	КИТЫ	9090909
78877	ЖАЛО	5565656	КОЖА	09099090

# Контрольное упражнение 9 (59 символов)

ЛЕТО    ДУГА    ЛИСА9    ДОМАО    ДУМАО  
ДУША    ДЫНЯ9    ЛИЦО8    ЛОЖАО    ДОЛЯ9

# Упражнение 10

а)	б)	г)	д)	е)
344	ЛУГА	МЯСО=	1212	РОТА
4343	ЛУНАЗ	МЯТА-	21121	РУД=
34334	МЕХА4	МЯЧИ\	12121	РУКИ
44343	ЛЫКО	НОРА=	12121	РЫБА
33434	МОД А	ПЕНА6	21212	САЛО
334344	МОРЕ4	РАК И 5	12121	СЕНО
343433	МУХА6	РЕКА4	221212	СИЛА
433434	МЫЛО	РОГА8	1121212	СИТО
343434	ЛУЖА4	РОСА-	2112122	РОЩ1
344334	ЛЫЖИ	ПИЦЦА3	2112121	САДЫ

# Контрольное упражнение 10 (180 символов)

ОТ 3 ДО 55 ММ = 3-55 ММ

5 МАЯ В 1945 ГОДУ 18-ЫЙ ДЕНЬ 40-Х ГОДОВ

1957 - 307 = 4

\ 6912330 2894 - 15940 = 193 \ 6792 В 1960-1985  
ГОДАХ

ИЗ 20 ЧЕЛОВЕК 5 ВЫШЛИ

5782 - 4692 = 25 \ 100743



Молодцы!  
Вы справились.