

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 28.09.2022 11:36:57  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Руководитель ООП  
Е.Н. Брызгалова  
«01» сентября 2022 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **Компьютерный набор**

Направление подготовки  
**42.03.02 Журналистика**

Профиль  
Периодические издания и мультимедийная журналистика

Для студентов 1 курса очной формы обучения  
Составитель: *к. филол. н., доц. Олехова И.П.*



Тверь 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины является:

**Целью** освоения дисциплины является:

подготовка студентов к эффективному использованию современных компьютерных и телекоммуникационных средств и технологий для решения прикладных задач в процессе обучения в вузе и в ходе будущей профессиональной деятельности.

**Задачами** освоения дисциплины являются:

- изучение студентами комплекса базовых теоретических знаний в области информатики, аппаратных и программных средств ПК,
- ознакомление с общими методами и способами сбора, накопления, обработки, хранения, передачи и анализа информации, особенностями разграничения доступа к информации и общими подходами к обеспечению ее защиты и безопасности
- освоение навыка десятипальцевого слепого набора текста,
- ознакомление с рекомендациями редакционного оформления рубрикаций, таблиц, перечней, примечаний и т.д., основными правилами набора, шрифтового и композиционного оформления документов, внесения исправлений в оригинал и применения корректурных знаков.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина входит в состав части дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений. Дисциплина изучается на первом курсе. Освоение дисциплины базируется на знаниях основ информатики, информационных систем и компьютерных технологий, предусмотренных программой средней школы. В курсе «Компьютерный набор» более углубленно изучаются особенности аппаратных средств современных компьютерных технологий, программное обеспечение современных компьютерных и коммуникационных технологий, возможности приложений Microsoft Office (Word, Excel и т.д.) операционной системы Windows, программ векторной и растровой графики Corel Draw и Фотошоп; дается представление о технологии работы с базами данных, мультимедийными презентациями, о компьютерных сетях и телекоммуникациях, отрабатывается навык десятипальцевой слепой печати, чтения и употребления корректурских знаков.

**3. Объем дисциплины:** 3 зачетных единицы, 108 академических часа, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 36 часов;

**контактная внеаудиторная работа:** самостоятельная работа: 72 часа.

### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<i>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине</i>
ПК-4 Способность участвовать в производственном процессе выхода печатного издания, теле-, радиопрограммы, мультимедийного материала	ПК-4.2. Принимает решения об обновлении отдельных элементов дизайна издания

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения:** зачет, 2 семестр.

**6. Язык преподавания:** русский.

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Практические занятия	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	
Инструктаж по технике безопасности при работе с ПК в компьютерной аудитории. Работа с пакетом Офис, работа в текстовых редакторах. Основные требования к текстовому документу. Горячие клавиши	2		2		
Изучение клавиатуры персонального компьютера. Отработка техники письма основного (второго) ряда клавиатуры, буквы ФЫВАП - РОЛДЖЭ	24		6		18
Отработка техники письма основного и верхнего (первого) ряда клавиатуры, буквы ЙЦУКЕ-НГШЩЗХЪ	24		6		18

Отработка техники письма основного и нижнего (третьего) ряда клавиатуры, буквы ЯЧСМИ- ТБЮ	24		6		18
Знаки четвертого ряда клавиатуры	34		16		18
ИТОГО	108		36		72

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
Инструктаж по технике безопасности при работе с ПК в компьютерной аудитории. Работа с пакетом Офис, работа в текстовых редакторах. Основные требования к текстовому документу. Горячие клавиши	практическое занятие	цифровые образовательные технологии
Изучение клавиатуры персонального компьютера. Отработка техники письма основного (второго) ряда клавиатуры, буквы ФЫВАП - РОЛДЖЭ	практическое занятие	традиционные образовательные технологии
Отработка техники письма основного и верхнего (первого) ряда клавиатуры, буквы ЙЦУКЕ-НГШЩЗХЪ	практическое занятие	традиционные образовательные технологии
Отработка техники письма основного и нижнего (третьего) ряда клавиатуры, буквы ЯЧСМИ-ТЬБЮ	практическое занятие	традиционные образовательные технологии
Знаки четвертого ряда клавиатуры	практическое занятие	традиционные образовательные технологии
Знаки препинания «запятая», «точка» Верхний регистр. Замок верхнего регистра	практическое занятие	традиционные образовательные технологии
Знаки препинания «точка с запятой», «вопросительный», «восклицательный»	практическое занятие	традиционные образовательные технологии
Верхний регистр. Знаки «черточка», «дефис», «тире», «перенос»	практическое занятие	традиционные образовательные технологии
Знаки «черта дроби», «скобки», «многоточие»	практическое занятие	традиционные образовательные технологии

Цифры арабские Дроби простые и десятичные	практическое занятие	традиционные образовательные технологии
Цифры римские	практическое занятие	традиционные образовательные технологии
Знаки, употребляемые с цифрами: «номер», «параграф», «процент», «градус», «минута», «секунда»	практическое занятие	традиционные образовательные технологии
Арифметические знаки и действия. Химические формулы. Географические, математические обозначения	практическое занятие	традиционные образовательные технологии

#### IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

<b>1. Практические занятия:</b>		
<b>Текущая аттестация на практических занятиях</b>	<b>Количество занятий/ учебных часов</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
Посещение и работа на практических занятиях – 2 балла – «5», 1 балл – «4», 0 баллов – «3» и ниже занятий – 1 балл	<i>18/36</i>	<i>36</i>
<b>2. Самостоятельная работа:</b>		
<b>Проверка самостоятельной работы на практических занятиях</b>	<b>Количество занятий/ учебных часов</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
1 балл – «4-5», 0 баллов – «3» и ниже	<i>18/72</i>	<i>18</i>
<b>3. Текущий контроль:</b>		
Аудиторная контрольная работа «Зачет» – 1 балл; «незачет» – 0 баллов		<i>1</i>
<b>4. Итоговый контроль:</b>		
Быстрый ввод текста с соблюдением технических, орфографических, пунктуационных правил (зачет - 150-200 знаков в минуту)		

#### V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### Программное обеспечение:

Лицензионное программное обеспечение – операционная Windows 10 в компьютерных кабинетах и пакет офисных программ для создания текстовых документов.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети  
«Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Соло на клавиатуре (<http://www.ergosolo.ru>),

Виртуоз ([www.agama.ru](http://www.agama.ru)),

Typing Reflex ([www.typingreflex.com](http://www.typingreflex.com)),

Stamina ([www.stamina.ru](http://www.stamina.ru)),

Бомбина ([www.bombina.com](http://www.bombina.com)).

Touch Typing Study (<https://www.typingstudy.com/ru-russian-3/>)

Sense-lang.org (<https://sense-lang.org/typing/tutor/keyboardingRU.php>)

Ratatype (<https://www.ratatype.ru/>)



**дрова дворы аврал лавры права**

**Упражнение 11.**

Напишите слова из 5 букв по три строки каждое через один интервал.

**право подал порыв жажда ждала**

**вдова вожжа вывод довод дрофа**

**фалда олово оводы пылал вырыл**

**Упражнение 12.**

Напишите каждую фразу по пять раз через один интервал.

**папа ждал повара**

**папа продал фары**

**повар подал плоды**

**вода попала в ров**

**вдова подала воды**

**папа вырыл подвал**

**пропала пара волов**

**лыжа дважды падала**

**папа продолжал лов**

**выдра плыла вправо**

**Упражнение 13 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через интервал.

**рыл рад жар раж лов дал дол лад вод**

**Упражнение 14.**

Напишите каждую строку по 5 раз через один интервал.

**рада пара пава поло лапа ложа лава лорд арап арфа жара**

**фалда повар лавры повод аврал права дворы пожар довод оводы**

**ждал орлы воды рады плыл алло алоэ жало ждал орда овал фары**

**вдова вожжа вывод вырыл выдал выдра радар рвала рыдал ждала**

**драп двор дары дыра валы воды волы форд поры плод плов**

**Упражнение 15.**

Напишите слова из 6 букв по три строки каждое через один интервал.

**аврора провод подвал прорыв пожары**

**вправо вражда выводы выждал жаждал**

**дважды доводы доллар рыдала порода**

**Упражнение 16.**

Напишите каждую фразу по пять раз через один интервал.

**провод попал в подвал**

**арфа пропадала дважды**

**вдова продавала фарфор**

**пара лыж попала в ров**

**папа провожал форварда**

**Упражнение 17 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.

**рвы ода ров два жал пыж вар выл жар**

**Упражнение 18.**

Напишите каждую строку по 5 раз через один интервал.

**провод вол подвал вал прорыв выл пожары вар плавал дал**

**вправо дар вражда два выводы дож выждал дол фарфор рад**

**дважды род доводы рвы доллар раж рыдала рыл жаждал ров**

**пропал жал подала жар продал паж провал пэр падала эра**

**порода вар оправа вал правда фар аврора пар повара ода**

### **Упражнение 19.**

Напишите каждую строку по 5 раз через один интервал.

**папа дал олово папа дал олово папа дал олово**  
**в ров попала вода в ров попала вода в ров попала вода**  
**папа выдавал дрова папа выдавал дрова папа выдавал дрова**  
**повар подавал плов повар подавал плов повар подавал плов**  
**пыж попал в дрова пыж попал в дрова пыж попал в дрова**  
**Упражнение 20 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.

**рыдал оводы жажда выжал выдал лавры плыла радар порыв дворы**  
**Упражнение 21.**

Напишите слова из 7 букв по три строки каждое через один интервал.

**Водород водопад варвары выдавал выражал**  
**Вырывал выпадал проплыл проводы продажа**  
**Прорвал пропажа жаждала радовал провода**  
**Упражнение 22.**

Напишите каждую фразу по пять раз через один интервал.

**в подвал попал провод**  
**водопад прорвал ров**  
**арфа попал в пожар**  
**папа подавал дрова во двор**  
**Упражнение 23.**

Напишите каждую гамму слов два раза по образцу через один интервал.

**радовала аврора провод подвал о прорыв пожары правда водопады**  
**дрожала оправ плавал пропал ода правда продал выводы вырывал**  
**дважды фарфор провал порода олово поплыл подала выждал выплыл**  
**дрова рыдала порвал падала жаждала пожала поддал выдала дрофа**  
**дыра жаждал попала повара оправдала вырвал вправо впадал двор**  
**дал радары доллар дрожал оправдывала выпады варвар вырвал дар**  
**Упражнение 24.**

Напишите каждую строку по 5 раз через один интервал.

**рады рвал порода ров раж подождала рыл рвы пожары дыра**  
**плыл пора вправо дал дар провожала два дож вражда вода**  
**арап арфа выводы пол пар пропадало пыл паж выждал жара**  
**лапа ложка дважды жор лов оправдала эра пыж доллар лыжа**  
**лорд ждала повара рад род пропадала пэр под аврора орда**  
**Упражнение 25 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.

**повар вдова попал вожжа пожар ждала рвала дрофа аврал опора**  
**Упражнение 26.**

Напишите слова по 3 строки через один интервал.

**продавал попадала оправдала подождала водопровод**  
**поражала выпадало провожала пропадало продолжала**  
**Упражнение 27.**

Напишите каждую фразу по пять раз через один интервал.

**папа выдал дары**  
**повар жаждал воды**  
**вдова ждала повара**  
**паж подавал плов дважды**  
**папа порвал провода**

**лапа выдры дрожала  
выдра проплыла дважды вправо  
вдова вырвала жало овода  
лыжа дважды падала в ров  
арфа папы пропадала дважды**

**Упражнение 28.**

Напишите каждую фразу по пять раз через один интервал.

**вол вал выл вар дал дар два дож дол рад род рвы раж ров пол  
пар пыл паж пыж пэр пал под жал жар жор фар лов лад эра ода  
арап арфа алло алоэ валы воды волю воды драп двор дары дыра  
рады рвал рада плыл пора плов плод поры пара пава поло лапа  
аврал вдова вожжа вывод вырыл выдал выдра опора олово оводы  
пропал подала повара правда пожары плавал порода провод  
дважды доводы доллар оправа фарфор рыдала жаждал подвал  
водород водопад варвары выдавал выражал вырывал выпадал  
проплыл проводы продажа прорвал жаждала пропажа радовал**

Упражнения на тему: Отработка техники письма основного и верхнего (первого) ряда клавиатуры, буквы ЙЦУКЕ-НГШЩЗХЪ

**Упражнение 29.**

Напишите буквы верхнего ряда по одной строке через два интервала.

**Упражнение 30.**

Напишите слова из 3 букв по три строки каждое через один интервал.

**год гол гоп код кол как еда еле нож над шар шла ура уже щур  
щуп цап цып зал зло зов зав йод йог ход хор газ дно еле цуг**

**Упражнение 31.**

Напишите слова из 4 букв по три строки каждое через один интервал.

**галл град граф гора гаер герц ковш кадр кожа кора  
кофе край едва езда едок елец елей ехал норд ныне  
нора ноша нары надо шарф удав ценз щука зонд холл**

**Упражнение 32 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.

**аул азы агу ваш вуз вой гак где дуй док душ жду зло лак**

**Упражнение 33 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.

**пай пуд рак раз ухо лук зав цел шаг щуп**

**Упражнение 34.**

Напишите слова из 4 букв по три строки каждое через один интервал.

**айва взор грош депо елей жена залп край лупа йога  
ожог пайка рагу улов фарш холл фонд цена шлак щека  
кафе каре лужа злак акын вежа гунн дуло едок желе**

**Упражнение 35.**

Напишите каждую строку по 5 раз через один интервал.

**акр вне гуж дай еду жук зев йод лай пух рак узы шах щур эрг  
азы воз гой дек еле жох зав йог код лак наш она пей рок уха  
анод верх герц даже едва желе звон край лужа нерв окно плащ  
апаш вера глаз дека езда жена звук кран ноша одна полк рука  
урна хвощ пуще хоры цена швед фрак крен охра щепя укол граф**

**Упражнение 36 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.

гул док еле код лук око уже цел шар раз

**Упражнение 37.**

Напишите гамму слов два раза через один интервал.

п акула влево газон давно ажурный егоза жокей зараз кепка а  
по ангар ванна галоп далее арена ездок жерех звено когда аз  
пей ангел вверх глаже декан аул лейка жерло завод колер азы  
паук аврал впрок галун дозор а ложка жадно закон какао акын  
панно агнец ведро гараж докер локон жупел зразы кадка аргон

**Упражнение 38.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

наш груз упал в воду  
на окне лежал новый шарф  
пепел лежал на полу  
над рекой плыла луна  
на полке лежал пенал  
дорога вела в рощу  
жук выполз на дорогу  
девушка подошла к окну  
к ней подошла подруга  
уже прогудел первый гудок

**Упражнение 39 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.

ангар ванна галоп далее жерех звено когда лакей  
навоз океан панно рейка уклон факел цыган

**Упражнение 40.**

Напишите слова из 6 букв по три строки каждое через один интервал.

аккорд вандал гагара далеко ералаш жаргон  
заревое клапан левкой навага огород папах  
разлив удалец фанера хандра угроза шарада  
щедрый эшелон вверху гарпун дорога крекер  
нейлон ограда погода ржаной указка хорошо

**Упражнение 41.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

узел лежал на дороге  
журнал упал на пол  
первый раздел важный  
река переполнена водой  
лошадей не пугала вода  
война порождала голод  
у него нервный шок  
он уехал на озеро  
у друга на руке ожог  
выдра плыла по каналу

**Упражнение 42.**

Напишите каждую строку по 5 раз через один интервал.

ажурный где валовой генерал век денежка жареный рай  
клеевой акр навзрыд однажды дед паводок раненый еле  
фаланга жох хоровод царевна зов шаланда шеколда кол  
вылазка лев аллегро вдвойне пух гондола доверху рог  
загадка ухо кожаный наверно цыц овощной палевый шаг

**Упражнение 43 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.

**ангел вверх глаза декан егоза жерло завод колер лайка  
нагой около пепел разве укроп фауна холоп щепка эпоха**

**Упражнение 44.**

Напишите слова из 6 букв по три строки каждое через один интервал.

**вдрызг группа декада железа звонок кнопка  
ландыш наждак одежда пелена рваный узелок  
фургон хазары цепной одышка шафран прощай  
взашей годный дерево журнал заноза колено  
лыжный налево орешек первый указка флакон**

**Упражнение 45.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**шла погрузка шлака в вагоны  
караван внезапно вышел к реке  
каarp плавал в ведре  
враг окружил наш город  
в поле зазеленел укроп  
звонко запел жаворонок  
поезд въехал в новый город  
дважды прогудел гудок парохода  
прозвенел звонок на первый урок  
лыжный поход группа провела хорошо**

**Упражнение 46.**

Напишите каждую строку по 5 раз через один интервал.

**аккордеон шаг внеплановый долг конвейерный ура велогонка  
голландка луг однодневный джаз выдержанный рок довоенный  
загородка пай французенка желе разрушенный лак жаворонок  
колоннада кол углерод роша унавоженный где лазоревый  
ежегодный шар непрерывный кадр горнолыжный эхо наперекор**

**Упражнение 47 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.

**азы век гул дно еда жук зал йог как лай нож око пуд рог узы**

**Упражнение 48.**

Напишите слова из 6 букв по три строки каждое через один интервал.

**войлок горный дерево журнал заноза колено  
лыжный налево орешек поджог реванш указка  
хоккей шафран щедрый эшелон ворона гейзер  
доклад корона невроз охалка плоска рекорд  
шелуха вокзал гнедой дренаж короед невежа**

**Упражнение 49.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**девушка пошла на колхозное поле  
пара шоколадок лежала на полке в шкафу  
вездеход прокладывал дорогу разведке  
дедушка надел новую кепку  
щука плавала в холодной воде  
наш сад зазеленел  
колодец доверху наполнен холодной водой  
она долго ждала парохода**

**дорожка вела к зеленой роще  
награждена группа героев война**

**Упражнение 50.**

Напишите каждую строку по 5 раз через один интервал.

**худощавый дно возделанный акын непреложный газ шоколадка  
шпартгалка фен огнеупорный эвен воздержанна эхо целлулоид  
фейерверк разнеженный вена развешанный шей увешанный  
разгрузка шов полноценный ваза разгаданный цел передышка  
оранжевый уха унавоженный грош разложенный она корнеплод**

**Упражнение 51.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**далеко в горах шла война  
она провела полгода в глухой деревне  
на полу лежала шкура волка  
девушка продолжала разговор у колодца  
около нашего завода зазеленела роща  
подружка опоздала на пароход  
генерал награждал группу военных  
полк шагал по дороге в горы  
дедушка каждый год перекапывал канаву  
дважды прокуковала кукушка**

**Упражнение 52.**

Напишите гамму слов один раз по образцу через один интервал.

**гражданка ажурный валовой генерал денежка жареный задолго о  
гвардеец аллегро вдвойне гондола доверху жалейка загадка он  
горенка афганец веранда гонорар договор желудок зеркало ода  
гагара аккорды владыка гораздо девушка жаждала заговор одна  
гопак анафора вразлад рейфер деревце журналы закалка опера  
гнев апофеоз вешалка географ донышко жженный знойный охалка  
гол акведук выводок горенка дешевле жареное зеркала окрошка  
ге ареопаг военный галушка дедушка жаровой завалка огненный  
г аджарец вылазка газовый даровой железка заварка оранжевый**

Упражнения на тему: «Отработка техники письма основного и нижнего (третьего) ряда клавиатуры, буквы ЯЧСМИ–ТЬБЮ»

**Упражнение 53.**

Напишите буквы нижнего ряда по одной строке через два интервала.

**Упражнение 54.**

Напишите слова из 3 букв по три строки каждое через один интервал.

**акт бал вид гид дам экс ерш зги ищи мою йот кот лом  
мал нет юла очи пик раб сам так уже фас хор цыц час шум щит**

**Упражнение 55.**

Напишите слова из 4 букв по три строки каждое через один интервал.

**азот бант вилы гром енот елка  
жито зато игла йота киль ложь  
мало наем опыт пари раса сбыт  
танк утро фото хлеб цель чаща  
экий юбка ядро явка этил часы**

**Упражнение 56.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

слаще всех плодов плод труда  
в зимний холод всякий молод  
умение зависит от опыта  
воля и труд все перетрут  
в одиночку биться не годится  
(пословицы)

**Упражнение 57 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через интервал.

бег вот жил иди кто лет мел нас оса пир ром сер тир уши фри

**Упражнение 58.**

Напишите гамму слов один раз по образцу через один интервал.

к кавалер картофелепосадочный м неудовлетворительно навзрыд н  
ка капсула квалифицированный мел нижеподписавшийся наверно на  
как каравай коротковолновый мороз народонаселение нагорье нет  
кран картина комбинировать майонез напряженность накидка ноша  
крыло карьера капиллярный медленный наперегонки нарцисс невод  
капкан кашевар картотека мускулатура навеянный наречие насухо  
кларнет клеевой кобзарь мировоззрение напрочь направо наречие  
километр керогаз кефир межнациональный наряд нарочно нараспев  
кинотеатр колбаса кто многозначительный наш негатив недоросль  
коммутатор комната к молочнопромышленный н нейтрон неоценимый

**Упражнение 59.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

всякий человек у дела познается  
не годится плохим хвалиться  
пустая мельница и без ветра мелет  
в глазах испуга все двоится  
исправиться никогда не поздно  
воля и труд все перетрут  
правда всегда перетянет  
торопливый делает одно дело дважды  
потерянного времени не воротить  
с другом и горе пополам разгорюешь  
на один гвоздь всего не повесишь

**Упражнение 60.**

Напишите гамму слов один раз по образцу через один интервал.

а баланс вампир гавань далеко ежовый жалоба забота искусство  
ар барсук вдрызг герань деталь ездить желтый зарево иероглиф  
акр башмак водоем глянec долото ералаш железо зодчий иллюзия  
айва бензин впасть график диалог еретик желудь завтра иволга  
аллея болото выемка гурьба дружок ерунда жалюзи заячий играл  
абсурд бревно воздух гагара данный ехидна жжение зрачок идея  
абонент бульон вандал гетман джигит единый жаргон заводь иди  
автобаза байбак ведьма гончар доярка ежиком жидкий званный им  
абонемент бархан возьми графин дизель еловый жаркое зубило и  
канонерка лавсан магнит навага обиход павиан рабфак сажень т  
кожаный легкий мрамор невроз одеяло педаль реветь сервис таз  
клапан ливрея минога нехотя оптика печник рецепт синтез танк  
крыло лозняк монгол ноготь отруби писать рюкзак скамья тюфяк  
край лоцман муссон наверх охапка платан радиус собрат табель

как любовь менуэт натура облако плотва рапира стадия туннель  
ка лавина мандат недруг орация премия реглан строфа телеграф  
к латунь мягкий неявка однако прицел резьба сюртук телевизор

**Упражнение 61 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.

арена войти вопль губка далее ежели жакет идеал колея знамя

**Упражнение 62.**

Напишите слова из 4 букв по три строки каждое через один интервал.

азот бант вилы горн ехал жить

зато иди куст литр маяк ноль

овес пион путь речь сбор тент

уния финн хром цикл челн шлем

эсер юный якут этил торт

**Упражнение 63.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

этот путь был очень долог

слово всегда важнее дела

человек есть украшение мира

капли меда словно жемчуг

согласная дружина как твердыня

пролился первый весенний дождь

белка песенки поет и орешки все грызет

листья в поле пожелтели и кружатся и летят

всяк сверчок знай свой шесток

гори вовеки нерушимо тот добрый жар у нас в груди

**Упражнение 64.**

Напишите гамму слов два раза по образцу через один интервал.

п предложение

па подданство

пар переделка

план проверка

полка пароход

прощай первый

переход позже

поощрять поза

пассивный пас

натюрморт нес

наборщик ноль

наверху номер

нельзя нарзан

нюанс надежда

нить насмешка

нет настенный

на натурализм

н настойчивый

к кинокартина

ка клавиатура

кит квитанция

кета киловатт

колея кабинет

контур камера  
коллоид касса  
копеечка крот  
квитанция ком  
объездчик оба  
обоняние омар  
оттенок обман  
отпуск облако  
объем обелиск  
орел оттепель  
очи оккупация  
он обстановка  
о отверженный  
л лаборатория  
ло ликвидация  
лот летописец  
лось либретто  
лемма лауреат  
лавина лагерь  
лечение лимон  
линеечка лифт  
льнозавод люб  
революция рад  
режиссер роль  
рассада ранец  
родина ремонт  
рояль равнина  
рябь работник  
ром расклеить  
ре рассказчик  
р расстановка  
м манипуляция  
мА монолитный  
мир миллиметр  
меню магнезия  
метро магазин  
мастер монета  
моллюск мысль  
массовик март  
местность май  
симметрия сыр  
сведения сейф  
самовар спкск  
старна съемки  
север самокат  
семя сообщник  
сев секретарь  
со статистика  
с случайность

Упражнение 65 (ритмическое).

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.

аллея вожжи масса сумма грипп тонна класс  
шасси манна шоссе ванна вверх касса кросс аббат

**Упражнение 66.**

Напишите слова из 6 букв по три строки каждое через один интервал.

август бамбук выборы гибрид движок еловый  
жасмин знание иволга калмык латунь мимоза  
нехотя облако пасека рапорт сурьма тайфун  
увлечь фургон хижина циклоп челнок эбонит  
южанин ягодка ежиком страна патрон газета

**Упражнение 67.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

стояла осень в солнце и туманах  
эта книга показалась мне более интересной  
город задыхался от запаха неслышанно буйной цветущей акации  
в залитых улицах слободы вода стояла спокойная и глубокая  
тайга стояла безмолвная и полная тайн  
я проснулся рано и полчаса лежал не шевелясь  
до двух часов занятия должны идти не прерываясь  
не торопясь я спустился по оврагу  
в атаку стальными рядами мы поступью твердой идем  
отговорила роща золотая березовым веселым языком

**Упражнение 68.**

Напишите каждую строку по 5 раз через один интервал.

анализ аул агротехнический азы автографический артель  
барбос бак благоустроенный бур безрезультатный башкир  
выгода вид военнообязанный вам высокоодаренный витязь  
гвоздь гос государственный гид газообразование глобус  
друзья дым дипломатический дуб двадцатиминутка духота  
ельник еда естествоведение ежи единомышленница ежовый  
жасмин зги законоположение зря зацементировать залежь  
иволга ион изолировать икс иллюстрировать импорт  
карниз кит коллективизация кто корреспонденция камера

**Упражнение 69.**

Напишите гамму слов два раза по образцу через один интервал.

камни ветка тракт цапля макет чашка эпоха пакет каток пьеса  
кнут видно турок цыган мозги к чадра этика плеск кросс порт  
кит вагон тиран цинга масса кот чалма экран приют класс пир  
кА вишня тонна цифра манна кроме челка эфиоп пепел корма па  
к ванна трест центр марка колосок чижик эркер папка касса п  
ко венгр тайга целый майор кайма чехол эскиз петля колея по  
код вожжа талия цветы мятеж код чужой элита плаун канва пыж  
кадр возле топаз цитра мороз к через этажи пламя какао плащ  
кепка выезд тахта цыпки мягко чешуя этюды поезд кокон панно

**Упражнение 70 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через интервал.

камни тракт цапля макет чашка эпоха пакет каток  
ветка фронт сырок текст юрист север трест

**Упражнение 71.**

Напишите слова из 6 букв по три строки каждое через один интервал.

**аккорд баллон вассал группа дрожжи жженый зоолог ионный колосс металл перрон хоккей эллипс атташе вакуум пресса теннис вести террор эффект трасса миссия брутто трупна иссечь массаж коралл оттого массив доллар**  
**Упражнение 72.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**ученье да труд к славе приведут  
метель бушевала целую неделю  
рано утром разбудил меня барабан  
в распахнутые окна дул теплый ветер  
ядро зажужжало и пролетело над нами  
весенние ветерки пахнули свежей травой  
деревья сливались в одну сплошную массу  
сквозь волнистые туманы пробирается луна  
она намеревалась выполнить свою программу  
не пропадет ваш скорбный труд и дум высокое стремленье**  
**Упражнение 73.**

Напишите каждую строку по 5 раз через один интервал.

**анис араб автобаза арба агрессия айва аттестат атом аист  
брат бета барометр блок биология бобр байдарка бюст борщ  
враг воин валторна выше вежливый воля велотрек вред вряд  
град гаер гайдамак гуща гармония груз гарнизон гонг гора  
дело даже дезертир дитя детектив джаз диапазон дыра дюйм**  
**Упражнение 74.**

Напишите гамму слов два раза по образцу через один интервал.

**ю каскад вол паркет лом аккомпанемент бал монтаж шаг яловый д  
юг корень вал пароль ляг аккумулятор бак молния шла ячмень да  
юла контур век пальто лот абонемент бык монета шел яблоко дым  
юрта кисель вот пример лай аппетит бег мелкий шов ягуары день  
юрист крючок воз прибой лук алмаз был малина шум ячейка декрет  
юстиция каждый вид папуас лью а бич мастер швы ядрица декабрь**  
**Упражнение 75 (ритмическое).**

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.

**уютно цыган цифра кашка пирог почка вчера счеты  
норма билет чутко ябеда слезы терем щенок**  
**Упражнение 76.**

Напишите слова из 7 букв по три строки каждое через один интервал.

**абрикос базальт вазелин галерея даренный жаждать  
ежевика завтрак идилия клавиша лазарет магазин  
навзрыд обаяние паводок равнина саботаж туннель  
усадьба фамилия хоровод царевна чайница шагнуть  
щеколда эмиссар юморист антенна балласт емкость**  
**Упражнение 77.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**нежарко светит утреннее сентябрьское солнце  
еще с вечера все небо стало заволакиваться тучами  
туча начинает разделяться на волнистые облака  
погода медленно начала улучшаться  
потерянного времени не воротишь  
откладывать совещание было нельзя  
человек без воли что каша без соли**

есть у желтой осени свое щемящее сердце очарование  
белка песенки поет и орешки все грызёт  
профессор жил в большом одиноком доме  
Упражнение 78.

Напишите гамму слов два раза по образцу через один интервал.  
а баланс войлок гавань двадцатилетие ежовый жалоба забота и  
ар барсук вампир герань дезинфекция ездить жребий заново им  
аир бензин выгода гравий диаграмма ералаш жжение значок ива  
алло бульон вплавь глобус деревня еретик жилище завтра идти  
арена бордюр ваниль гранат декан ерунда жасмин зодиак идеал  
абсурд балкон войлок грядка два ехидна железо зарево иволга  
антенна бархат вокзал газель д ежиком желток зодчий известь  
кавалер лагерь магнит навага о пассив рабфак сервис тактика  
кнопка лектор минута наркоз ода пейзаж рецепт синтез тактика  
камея лангет монета невроз олифа плафон рюкзак стадия трюмо  
край латынь монтаж ноябрь овощной прения радиус строфа трос  
код левкой медаль нейлон общежитие порция резьба сердце три  
ко льгота миссия нектар огнеупорный писчий рапорт соболев те  
к логика мораль никель общеизвестный письмо резюме совхоз т  
Упражнение 79.

Напишите каждую строку по 5 раз через один интервал.  
антенна ель оттенок жужжать бок равнина щепотка уют  
вазелин ток бассейн усадьба чек колонна магазин фея  
аппетит чай барокко терраса луч авиация единица шут  
обелиск лес черника лауреат чек миллиард рессора еле  
кабинет щит таблица явление язык кассета шампунь бур

Упражнения на тему «Знаки четвертого ряда клавиатуры»

*Знаки препинания «запятая», «точка»*

Упражнение 80 (ритмическое).

Напишите каждое слово по одной минуте через один интервал.  
анод. балл, ватт. гром, день. елец, ежик. Жить,  
заря. итак, кино. леди, мимо. неон, отец.

*Верхний регистр. Замок верхнего регистра*

Упражнение 81.

Напишите слова по одной строке через один интервал с прописной буквы.

Артистка. Батальон. Вольфрам. Гарнизон. Документ.

Зверолов. Издержка. Критерий. Ленинизм. Мавзолей.

Нефтяник. Огромный. Павильон. Референт. Самосвал.

Упражнение 82.

Напишите каждое слово по две строки через один интервал, слова друг от друга отделяйте запятой.

«Капитал», «Победа», «Волга», «Запорожец», «Труд»,

«Жигули», «Октябрь», «Правда», «Ровесник», «Известия».

Упражнение 83.

Напишите каждую строку по 5 раз через один интервал.

«арык», «ассоциация», «акт», «ацидофилин», «атом».

«борт», «безатомный», «бой», «безыдейный», «аист».

«врач», «вентиляция», «вуз», «водопровод», «ваза».  
«гирия», «гениальный», «год», «гомеопатия», «горн».  
«дата», «достижение», «дар», «достижимый», «доза».  
«езда», «ежедневный», «еда», «ежемесячно», «едва».  
«елка», «жеребьевка», «жди», «жалованный», «ежик».  
«заря», «забастовка», «зги», «заоблачный», «зима».  
«игла», «изошренный», «ива», «иммиграция», «итог».

#### **Упражнение 84.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**В учениках не долго ходил: ему сразу же станок доверили.**

**За этим столом нет брата Ивана: он погиб под Ржевом.**

**Представьте себе: на улице декабрь, вьюга.**

**Савельев видел: впереди идет разведка.**

**Скажу вам честно: разведчики, как правило, народ прямой, хороший.**

**Шутить с болотом было опасно: зайдешь в трясины и не вернешься.**

**Середины у него никогда не бывало: или любить, или ненавидеть.**

**Все было ясно: батальон передавался в распоряжение дивизии.**

*Верхний регистр. Знаки «черточка», «дефис», «тире», «перенос»*

#### **Упражнение 85.**

Напишите каждую строку по 3 раза через один интервал.

**Иван-да-Марья, все-таки, опять-таки, жар-птица,**

**Северо-восток, крепко-накрепко, волей-неволей,**

**Ростов-на-Дону, Комсомольск-на-Амуре, Пале-Рояль,**

**Па-де-кале, Нью-Йорк, Гранд-отель, Алма-Ата,**

**Пол-яблока, пол-лимона, пол-Москвы, пол-Европы.**

#### **Упражнение 86.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**Едва-едва зарозовел восток.**

**Пришлось волей-неволей оставаться здесь на ночь.**

**Лицо доктора мало-помалу озаряется улыбкой умиления.**

**В лесу этом зверя всякого видимо-невидимо.**

**Все замерли в ожидании, что вот-вот выскочит заяц.**

**Вследствие какой-то задержки в пути лошади отстали.**

**Ночевала тучка золотая на груди утеса-великана.**

**Мне было скучно, бесконечно жаль чего-то.**

#### **Упражнение 87.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**За признание – полнаказания.**

**Бояться несчастья - и счастья не видеть.**

**Военному делу учиться - всегда пригодится.**

**Умел дело делать – умей и позабавиться.**

**Дружба – что стекло расколешь – не соберешь.**

**Не играй с огнем – можешь обжечься.**

**Не беречь поросли – не видать и дерева.**

**Не вырастишь овощей – не сварить и щей.**

**Посеешь привычку – пожнешь характер.**

**Не разгрызешь ореха – не съешь и ядра.**

*Знаки препинания «точка с запятой», «вопросительный», «восклицательный»*

### **Упражнение 88.**

Напишите каждую строку по 3 раза через один интервал.

**Гуща, дежурный: депо, диктофон; диктофон; жечь; мозжечок? заяц!**

**Игла, землесос: зонд; иероглиф; кекс; лабиринт? клещ!**

**Ковш, классный: удар; летопись; лото; линолеум? маис!**

**Марш, мандарин: матч; наборщик; ожог; одиночка? плес!**

**Роза, рапсодия: сама; свойство; темп; тенниска? улей!**

### **Упражнение 89.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**Какое счастье – уметь все делать!**

**Байкал – одно из величайших творений природы.**

**Гроза надвигалась медленно; постепенно весь запад темнел.**

**Где-то совсем близко раздался удар грома.**

**Какая неистощимая сила творчества таится в человеке!**

**Видать, Акулина пироги пекла: все ворота в тесте.**

**Слово не воробей: вылетит, так не поймаешь.**

**Человек в нашей стране – это самое ценное, самое дорогое.**

**Наш лозунг: «Ни одного дня без полезного дела».**

**Гомера считают автором поэм «Илиада» и «Одиссея».**

**Русь, куда несешься ты? Дай ответ! Не дает ответа.**

**Где сладкий шепот моих лесов? Потоков ропот, цветы лугов?**

**Как тиха и пустынна Москва! Ни души на улицах.**

**А главное все-таки? Люби, люби и люби свое отечество!**

**Жизнь не зрелище и не праздник; жизнь – трудное занятие**

**Жизнь идет: кто не поспевает за ней, тот остается одиноким.**

### **Знаки «черта дроби», «скобки», «многоточие»**

#### **Упражнение 90.**

Напишите каждое слово по три строки через один интервал.

**Абстракция. Баллистика, «Возрождение», Газопровод: как-нибудь, Дозировать?**

**Закаленный! Извержение... Коммутатор!.. Магнитофон?.. /наваждение/,**

**пластмасса/,**

**реформация; Спецодежда... /стенгазета/.**

#### **Упражнение 91.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**Человек без рассудка – человек без воли... (Л. Фейербах). ... Нравственность – это повиновение свободе... (Гегель). ...Милосердие... не бывает чрезмерным... (Ф. Бекон).**

**Долг! Ты возвышенное, великое слово... (И. Кант). Дружба – это спокойная привязанность... (Д. Юм). Ирония должна быть краткой... (Ж. Ренар). Наши дети**

**–**

**это наша старость... (А.С. Макаренко).**

#### **Упражнение 92.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**Да здравствует солнце, да скроется тьма!**

**Паду ли я, стрелой пронзенный, иль мимо пролетит она?**

**Да что мне до кого? до них? до всей вселенной?**

**Да будет трижды свято мщение за горе матерей!**

**Скрывая истину от друзей, кому ты откроешься?**

**Народов идеал, свобода золотая!**

Единожды солгавши, кто тебе поверит?  
Учение в счастье украшает, а в несчастье утешает.  
Люблю отчизну я, но странною любовью...  
Будущее светло и прекрасно...

### *Цифры арабские*

#### **Упражнение 93.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**Частное от деления 8648 на 8 равно 1081.**

**Произведение 99 на 85 равно 8415.**

**Сумма 2194 и 756 равна 2950.**

**В России более 130 тысяч постоянных дошкольных учреждений.**

**Мама была награждена медалью «В память 800-летия Москвы».**

**Длина пещеры около 120 метров...**

**На земном шаре произрастает около 700 видов шалфея.**

**Страус может развивать скорость до 120 километров в час.**

**Лето начинается с 21 июня и длится 93 дня – по 23 сентября.**

**Асканийский парк был заложен около 100 лет тому назад.**

#### **Упражнение 94.**

Напишите каждую фразу по 5 раз через один интервал.

**Высота азиатского слона – до 3 метров, масса – до 5 тонн.**

**Его сердце весит 12 килограммов. Оно бьется 40 раз в минуту.**

**За 18 часов слон может съесть 360 килограммов всякой пищи.**

**В день он выпивает около 90 литров воды.**

**Спит слон лишь 2 – 4 часа в сутки.**

**Новорожденный слоненок весит 100 килограммов, рост около метра.**

**Воду чует слон на расстоянии до километра.**

**Скорость мирно бредущего стада слонов – 7 километров в час.**

**На воле, в джунглях, слоны живут обычно до 35 – 37 лет.**

**Максимальный возраст слона – 67 лет.**

### *Дроби простые и десятичные*

#### **Упражнение 95.**

Напишите примеры с простыми дробями по 2 раза через два интервала.

**$\frac{3}{4}$  круга раскрашено краской зеленого цвета, а  $\frac{1}{4}$  - синей.**

**$\frac{3}{4}$  отрезка составляют 12 см.**

**На заводе 3600 рабочих,  $\frac{3}{4}$  всех рабочих составляют мужчины.**

**Из 85 награжденных на нашем заводе более  $\frac{1}{3}$  – женщины.**

**Из  $\frac{1}{5}$  метра этой ткани костюм не сошьешь.**

### *Цифры римские*

#### **Упражнение 96.**

Напишите арабские и римские цифры по одной строке. Используйте замок верхнего регистра.

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 20 30 40 50 60 70 80**

**1 П Ш 1У У У1 УП УШ 1Х Х ХХ ХХХ ХL L LXX LXXX**

**90 100 500 1000 1983 1985**

**ХС С Д М МСМLXXXШ МСМLXXXУ**

**Знаки, употребляемые с цифрами: «номер», «параграф», «процент», «градус»,**

**«минута», «секунда»**

**Упражнение 97.**

Напишите каждую фразу по 3 раза через два интервала.

**Температура в тропосфере с высотой понижается на 0,60 .**

**В ясные дни таяния снега увеличилось на 25 %.**

**Судно дошло до 670 18'10" северной широты.**

**На высоте 580 14 моряки увидели горы на горизонте.**

**О движении по азимуту говорится в §24.**

**Писчая бумага различается по сортам № 0,1,2.**

**Писчая бумага № 2 имеет желтоватый оттенок.**

**В составе бумаги не менее 25 % тряпичной белой полумассы.**

**Подробнее о реформаторе математического образования смотрите в § 4.**

**Упражнение 98.**

Напишите текст 2 раза через два интервала.

**В овощеводстве широко применяются намачивание семян до полного их набухания и проращивания, вес это ускоряет появление 20 - 250 в течение одних – двух суток.**

**Семена заливают с таким расчетом, чтобы вода их только покрывала. Воду меняют утром и вечером. Перед посевом семена просушивают. Семена моркови, петрушки, лука, а иногда и капусты также требуют намачивания в воде комнатной температуры.**

**Для моркови, свеклы, петрушки ее должно быть 80-100% по отношению к весу семян, для огурцов, дыни – 50-55% , капусты и арбуза – 50-60%, помидоров – 75%, фасоли и гороха – 100%. Семена каждый час перемешивают, чтобы они полностью впитывали воду.**

**Упражнение 99.**

Напишите текст 2 раза через два интервала.

**Корнеплоды столовой свеклы содержат 17,5% сухих веществ, 10,6 % сахаров, 1,7% белка на 100 граммов сырой массы. По сравнению с другими корнеплодами столовая свекла более требовательна к теплу. Семена ее начинают прорасти при 80°, но лучшая температура для прорастания 10°-110°. При температуре 40° семена могут длительное время находиться в почве, не прорастая и не теряя всхожести. Всходы выдерживают кратковременные похолодания до 2°– 3° мороза. Лучшими для выращивания свеклы являются легкие и средние суглинки, а также супесчаные почвы, богатые органическими веществами. Желательно, чтобы участки под эту культуру имели небольшой склон на юг или на юго-восток.**

**Упражнение 100.**

Напишите текст 2 раза через два интервала.

**Взгляните на карту нашей Родины. Она занимает шестую часть мира. Самая северная точка на шей Родины – мыс Флигели на Земле Франца-Иосифа – лежит в тысяче километров от северного полюса. К северу от этой точки, расположенной на 810 31' северной широты, нет ни одного островка земли. Самая южная точка – под 350 8' северной широты, намного южнее Туниса, Гибралтара или Азорских островов в Атлантическом океане. Самая западная точка нашей земли находится близ Калининграда под 190 35'10" восточной долготы. Самая восточная точка – это островок Ратманова в Беринговом проливе на 1690 6' западной долготы. Когда солнце всходит над островком Ратманова, то на Урале, в Москве, в Киеве еще делятся вчерашние сутки. Когда кремлевские куранты отбивают полдень, то на Чукотке и камчатке вечер. Вот как велика наша Родина.**

*Арифметические знаки и действия. Химические формулы. Географические, математические обозначения*

**Упражнение 101.**

Напишите примеры по 2 раза через два интервала.

Решите уравнение  $6(x - 2)(x + 5) = 0$ ;

Разложите множители:  $5(y - 3) - x(y - 3)$ ;

Выполните действие  $16 + 3 \times 7 =$

Решите уравнение:  $2x + 6 = 0$ .

**Упражнение 102.**

Напишите текст 2 раза через два интервала.

**Водная оболочка земли – гидросфера – включает в себя моря и океаны (Мировой океан), все воды суши и атмосферы, подземные воды, льды. Из общего объемов вод гидросферы (1616 млрд. км<sup>3</sup>) преобладают соленые воды Мирового океана (1370 млн. км<sup>3</sup>); подземных вод – около 60 млн. км<sup>3</sup>; в виде льда и снега около 30 млн. км<sup>3</sup>; в озерах и реках – 0,75 млн. км<sup>3</sup>; в атмосфере – 0,015 млн. км<sup>3</sup>.**

**Упражнение 103.**

Напишите текст 2 раза через два интервала.

**Повышению выносливости овощных культур к резким колебаниям температур и их холодостойкости способствует закалка семян теплолюбивых культур. Смене в мешочках намачивают в воде (огурцов – 6, помидоров 12 часов), а после того, как они набухнут, дают стечь в воде и держат из 12 часов при температуре от +150° до +200°, а затем также 12 часов при -30°. Для семян помидоров температура должна быть от -10° до -50°, а для семян перца, баклажанов, арбуза, дыни – от +10° до -20°. Plusовые температуры при закалке для семян всех культур такие же, как и для огурцов.**

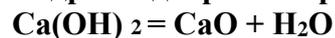
**Упражнение 104.**

Напишите текст 2 раза через два интервала.

**Из гидроксидов металлов только амфорный  $\text{Be}(\text{OH})_2$  обладает амфотерными свойствами и растворяется как в кислотах, так и в щелочах:**



**Гидроксиды рассматриваемых элементов разлагаются при нагревании:**



**Рекомендации по организации рабочего места**

Сидеть желательно на стуле или вращающемся кресле со спинкой. Угол между позвоночником и бедром и между бедром и голенью должен составлять 90 градусов. Сидеть необходимо прямо, не нагибаясь и не наклоняя голову. Взгляд должен быть направлен вперед, в центр экрана монитора. Запястья не должны провисать. Расстояние от глаз до экрана монитора — от 40 до 70 сантиметров.

Пальцы в нерабочем состоянии должны находиться над буквами «ФЫВА», «ОЛДЖ» — основным рядом клавиатуры. Этот ряд называется основным потому, что он содержит буквы, которые наиболее часто встречаются при написании текстов. Для удобства на клавишах «А» и «О», где расположены указательные пальцы, находятся небольшие выступы. Это позволяет ориентироваться на клавиатуре вслепую.

При наборе текста перемещаются только пальцы. Взгляд должен быть направлен не на клавиатуру, а на экран. На развитие безымянных пальцев и мизинцев обеих рук следует обратить особое внимание, так как эти пальцы развиты значительно меньше остальных. Во время уроков перед глазами можно разместить схему клавиатуры, она поможет понимать, где находятся буквы, чтобы находить их пальцами, не глядя на клавиатуру.

Раскладку клавиатуры придумал Кристофер Шоулз в 1868 году. Основная задача - не допустить, чтобы чаще всего используемые литеры цеплялись друг за друга. Наиболее сильные и меткие пальцы - указательные и средние, наименее - безымянные и мизинцы. Именно по этой причине в центре клавиатуры расположены самые часто встречающиеся буквы:

Мизинец левой руки - 1йфя

Безымянный левой руки - 2цыч

Средний левой руки - 3увс

Указательный левой руки - 45камепи

Указательный правой руки - 67нртгоь

Средний правой руки - 8шлб

Безымянный правой руки - 9щдю

Мизинец правой руки - 0зжхъ

Необходимо использовать только правильные пальцы для набора каждой из букв.

Пальцы всегда возвращаются в исходную позицию «ФЫВА — ОЛДЖ». Набирая, требуется представлять себе расположение символа на клавиатуре. На пробел нажимает большой палец той руки, которая противоположна последней «рабочей» руке. Проще говоря, если буква перед пробелом была набрана каким-либо пальцем левой руки, то пробел жмётся правым большим пальцем, если правой - соответственно, левым.

Отработать навыки набора текста на компьютере слепым десятипальцевым методом можно с помощью интернет-тренажеров. Тренажеры для слепого десятипальцевого метода условно можно разделить на три группы:

1. В первую входят тренажеры, для работы с которыми нужна усидчивость, терпение, уравновешенность. Упражнения, как правило, идут в строгой последовательности и постепенно становятся сложнее. Но, несмотря на всю “строгость” тренировочного процесса, с такими тренажерами достигаются очень хорошие результаты. К первой группе можно отнести “Соло на клавиатуре” (<http://www.ergosolo.ru>), “Виртуоз” ([www.agama.ru](http://www.agama.ru)), “Typing Reflex” ([www.typingreflex.com](http://www.typingreflex.com)).

2. Ко второй группе относятся тренажеры, в которых обучение проходит в игровой форме. Такие программы имеют, как правило, веселый дизайн и нескучный процесс обучения. Но у них есть один недостаток: несерьезный подход к технике исполнения упражнений. К этой группе можно отнести такие распространенные в сети тренажеры как “Stamina” ([www.stamina.ru](http://www.stamina.ru)), “Бомбина” ([www.bombina.com](http://www.bombina.com)).

3. Третья группы – тренажеры, представляющие собой игру для детей. Обучение в большинстве этих программ построено по такому же принципу: за колобком (зайчиком/неведомой зверушкой) бежит “монстр”. Чем быстрее вы набираете определенную строку, тем больше у колобка шансов спастись.

Нормальная скорость набора составляет около 200 знаков в минуту. Профессионал печатает со скоростью 300 знаков и больше. Чтобы записать речь говорящего, то нужно набирать 450 знаков в минуту, а для конспектирования собраний и диспутов стучать пальцами требуется еще быстрее: от 700 до 900 ударов в минуту.

Чтобы проверить скорость своего набора можно воспользоваться онлайн-утилитами в интернете, либо просто засечь на часах минуту и посчитать количество символов, набранных за это время. При работе с онлайн-программами предлагается текст в одном окне, а в другом необходимо его повторить. Причем на весь текст допускается не больше определенного числа ошибок. В некоторых утилитах можно указать сложность теста. Для более точного определения рекомендуется пройти 10 минутный тест.

## **Итоговый контроль**

Набор текста в любом интернет-тренажере со скоростью 150–200 знаков в минуту верными пальцами, без опоры на клавиатуру без ошибок, с соблюдением правил технического оформления текста.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

Компьютерная аудитория с выходом в интернет, программы Офис.

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			

