

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	5
-------------------	---

## **Часть I. Десятипальцевый метод «слепой» печати**

<b>Глава 1. Эргономика работы за компьютером</b> .....	7
Правильная рабочая поза при работе за компьютером .....	7
Обзор устройств ввода .....	14
Положение рук на клавиатуре .....	21
<b>Глава 2. Увеличение производительности</b> .....	24
Причины опечаток .....	24
Тренировка внимания .....	27
Гимнастика для глаз .....	30
Гимнастика для рук и шеи .....	34
<b>Глава 3. Увеличение скорости набора</b> .....	36
История развития машинописи .....	36
Преимущества метода .....	40
Программы-помощники .....	42
<b>Глава 4. Набор кириллицей</b> .....	49
Средний ряд клавиатуры .....	49
Второй ряд клавиатуры .....	54
Четвертый ряд клавиатуры .....	56
Цифровой ряд клавиатуры и тренировка мизинцев .....	59
«Игра аккордами» .....	62
<b>Глава 5. Набор латиницей</b> .....	63
Средний ряд клавиатуры .....	65
Второй ряд клавиатуры .....	66
Четвертый ряд клавиатуры .....	69
Английские «аккорды» .....	71

## **Часть II. Практические занятия**

<b>Глава 6. Организация занятий</b> .....	73
Время и продолжительность тренировки .....	74
Принцип работы клавиатурных тренажеров .....	75
Советы по выбору тренажера .....	78

<b>Глава 7. Игровые тренажеры</b> .....	80
Babytype .....	80
Bombina .....	85
QWERTY .....	89
Typing Bubble .....	94
The typing of the dead .....	97
Keyboard Simulator .....	107
<b>Глава 8. Русскоязычные тренажеры</b> .....	110
Milton .....	111
APE Клавиатурный тренажер .....	113
Simple Keyboard Trainer .....	114
Klava O'Key Free .....	115
Виртуоз .....	123
VerseQ .....	126
Соло на клавиатуре .....	130
Маэстро .....	140
Stamina .....	144
Typing Reflex .....	155
Y.A.N. – Keyboard .....	160
<b>Глава 9. Англоязычные тренажеры</b> .....	162
Rapid Typing .....	162
Touch Typing .....	169
Typing Tutor .....	175
Typing Test & Tutor .....	179
<b>Заключение</b> .....	183