

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 Василеостровского района
Санкт-Петербурга имени Карла Мая

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К КОНКУРСНЫМ
ИСПЫТАНИЯМ КОНКУРСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА
МЕЖДУНАРОДНОГО ЧЕМПИОНАТА «WORLD SKILLS RUSSIA JUNIOR»
(ЧЕМПИОНАТА ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МАСТЕРСТВУ
«ПРОФЕССИОНАЛЫ»)
ПО КОМПЕТЕНЦИЯМ: «ТЕХНОЛОГИИ МОДЫ»; «ПАРИКМАХЕРСКОЕ
ИСКУССТВО»; «ПОВАРСКОЕ ДЕЛО».**

Разработчики: Вошко Татьяна Велиоровна,
заместитель директора по инновационной деятельности;

Полякова Оксана Евгеньевна,
учитель технологии, методист;

Рыбкина Екатерина Ивановна,
педагог дополнительного образования;

Андреев Григорий Игоревич,
педагог дополнительного образования.

Научный руководитель: Сарже Анна Владимировна, доцент, зав. кафедры
технологического образования института информационных технологий и
технологического образования ФГОУ ВО РГУ им. А.И. Герцена

Санкт-Петербург
2023

Аннотация

Данная работа содержит методические рекомендации по подготовке обучающихся к региональному чемпионату по профессиональному мастерству «Профессионалы».

Источником практического опыта, на основе которого разработаны методические рекомендации является успешная деятельность ГБОУ СОШ № 5 имени Карла Мая с 2018 г. по 2022 г. по подготовке призёров и победителей регионального этапа чемпионата рабочих профессий «Worldskills Russia Junior», с 2022 года - Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» по компетенциям «Технологии моды», «Парикмахерское искусство», «Поварское дело». В том числе, реализация проекта опытно-экспериментальной работы ГБОУ СОШ № 5 имени Карла Мая по теме: «Совершенствование организационно-педагогических условий подготовки школьников на уровнях основного и среднего общего образования к участию в заключительном этапе всероссийской олимпиады школьников по технологии».

Методические рекомендации приводятся в соответствии с основными направлениями подготовки обучающихся общеобразовательной школы к конкурсным испытаниям чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы». Данные методические рекомендации содержат примеры планов подготовки к выполнению конкурсных заданий по компетенциям «Технологии моды», «Поварское дело», «Парикмахерское искусство».

В методических рекомендациях отдельно рассмотрен вопрос психолого-педагогического сопровождения подготовки участников конкурсных испытаний.

Данные методические рекомендации будут полезны учителям технологии, педагогам дополнительного образования, преподавателям, мастерам производственного обучения, методистам для организации работы по подготовке обучающихся к участию во Всероссийском чемпионатном движении по профессиональному мастерству.

Возможными сферами приложения предлагаемого инновационного продукта могут быть: организация обучения по программам профориентационной направленности, программам профессионального обучения; организация мероприятий (конкурсов, фестивалей, соревнований, мастер-классов) по апробированию профессиональных навыков обучающихся в рабочих профессиях, организованных на уровне образовательного учреждения или на муниципальном уровне.

1. Актуальность и значимость организации работы по подготовке обучающихся к участию в чемпионате по профессиональному мастерству «Профессионалы»

Развитие чемпионатного движения по профессиональному мастерству является важной государственной задачей, которая определена Стратегией развития национальной системы квалификаций Российской Федерации на период до 2030 года [1]. В комплекс мер по реализации Стратегии входит проведение конкурсов профессионального мастерства среди обучающихся школ, профессиональных образовательных организаций и развитие Всероссийского чемпионатного движения профессионального мастерства, в частности чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы». Работа по организации и проведению конкурсов профессионального мастерства проводится в соответствии с Указом Президента РФ от 6 апреля 2006 г. № 325 «О мерах государственной поддержки талантливой молодёжи». В чемпионате по профессиональному мастерству «Профессионалы» принимают участие 50 субъектов Российской Федерации, в том числе, Санкт-Петербург. Система формирования и развития конкурсов профессионального мастерства призвана организовать разработку новых программ, методик и технологий подготовки обучающихся к участию в районных, региональных, национальных и международных конкурсах профессионального мастерства в образовательных организациях Санкт-Петербурга. В основе разработок должен лежать опыт участия в чемпионатах и конкурсах, которые проходят в условиях отбора и конкуренции. Жёсткий отбор участников (команд) из различных образовательных учреждений по уровню компетентности позволяет сформировать понимание того, чему и как необходимо учить, определить наиболее эффективный сценарий подготовки обучающихся. Для образовательных организаций, реализующих программы профориентационной направленности, профессионального обучения и программы по технологии, необходимо активное участие в чемпионате по профессиональному мастерству «Профессионалы» для оценки уровня подготовки обучающихся. Участие в чемпионате «Профессионалы» позволяет выявить наиболее способных обучающихся, юных мастеров своего дела.

Следует отметить, что чемпионат «Профессионалы» предполагает создание экспертного сообщества, подготовку экспертов среди учителей, педагогов дополнительного образования, преподавателей. В рамках деятельности экспертных сообществ реализуются программы вовлечения, стажировок. Диссеминации

1. Одобрена Национальным советом при Президенте РФ по профессиональным квалификациям (протокол от 12 марта 2021 г. N 51).

педагогических практик по подготовке к чемпионату способствует профессиональному росту педагогических работников. Участие в чемпионате «Профессионалы» открывает возможности для ранней профориентации школьников и обучения их рабочим профессиям, способствует повышению престижа рабочих профессий, формированию мотивации к работе в реальном секторе экономики.

Актуальность участия обучающихся в чемпионате обусловлена требованиями, предъявляемыми современным обществом, к уровню профессиональных компетенций, навыков выполнения профессиональных задач, направленных на формирование конкурентоспособного специалиста.

Таким образом, в ходе подготовки обучающихся к участию в чемпионате по профессиональному мастерству совершенствуются профессиональные компетенции и трудовые навыки, повышается качество профессионального обучения, создаются условия для осознанного выбора обучающимися будущей профессии.

Участие в конкурсах профессионального мастерства (различных уровней) по перспективным и востребованным профессиям, в том числе в чемпионате по профессиональному мастерству «Профессионалы», дает возможность каждому участнику открыть свои таланты, проверить свои силы, научиться ставить цели и задачи, организовать себя, видеть свои слабые и сильные стороны и работать над их совершенствованием.

2. Общие вопросы подготовки к участию в чемпионате по профессиональному мастерству «Профессионалы»

Основу подготовки к участию в чемпионате по профессиональному мастерству «Профессионалы» составляет активное внедрение в процесс обучения компетентностного подхода, создания условий для формирования у обучающегося опыта самостоятельного решения познавательных, организационных, коммуникативных и нравственных задач. Такой опыт обучающиеся приобретают в ходе освоения дополнительных образовательных программ, направленных на подготовку к конкурсам/чемпионатам по профессиональному мастерству, а также в процессе занятий по отработке профессиональных навыков.

Для осуществления подготовки участников чемпионата по профессиональному мастерству необходимы квалифицированные кадры, имеющие опыт участия в той или иной компетенции, знающие особенности конкурсных заданий. Педагогический работник, осуществляющий подготовку участника чемпионата, может пройти обучение как эксперт в какой-либо компетенции. Подготовка участника чемпионата будет более эффективной при условии вовлечения в неё команды педагогов, заинтересованных в конечном

результате: педагог-наставник, методист, педагог-организатор, педагог-психолог.

Считаем необходимым отдельно остановиться на таком важном аспекте работы по подготовке обучающихся к участию в чемпионате, как создание благоприятных условий для развития «адаптивных ресурсов». Опыт работы по подготовке обучающихся к конкурсным испытаниям (всероссийская олимпиада школьников, региональная олимпиада школьников по технологии «Азбука мастерства», чемпионат рабочих профессий «Абилимпикс», чемпионат по профессиональному мастерству «Профессионалы») позволяет сделать вывод о необходимости психолого-педагогического сопровождения участников конкурсных испытаний. Целью психолого-педагогического сопровождения является создание условий для развития «адаптивных ресурсов» уже с первых дней подготовки обучающихся к чемпионату. Отсутствие таких условий может привести к «адаптационному синдрому», отсутствию желания участвовать в чемпионате (конкурсе). В развитии адаптационного синдрома наблюдаются три стадии: первая стадия – «стадия тревоги», которая характеризуется реакцией функциональных систем организма, направленной на мобилизацию её защитных сил; вторая стадия – «резистентности» (устойчивости), которая характеризуется стремлением систем организма восстановить нормальную деятельность. На смену второй стадии приходит третья стадия, при которой организм или стабилизируется и наступает устойчивая адаптация к атмосфере конкурсных испытаний, или возникает срыв адаптации в результате истощения ресурсов организма. Для того, чтобы этого избежать, необходимо обеспечить условия для психофизиологической адаптации участников чемпионата (конкурса). Важную роль при этом отводится педагогу-психологу, который принимает непосредственное участие в подготовке и адаптации участника чемпионата к обстановке предстоящих конкурсных испытаний. Психолог проводит диагностику значимых психофизиологических свойств, психологическое консультирование, тренинги по саморегуляции эмоциональных состояний, позитивно настраивающие беседы. Если участник не может справиться с волнением, состоянием тревожности и беспокойства, то психолог использует психологические практики, направленные на снятие тревоги и формирование позитивной установки на преодоление трудностей. Конечный результат психологической подготовки участника к конкурсным испытаниям зависит от характера, силы, индивидуальных возможностей и функциональных резервов организма участника. Поэтому участник должен привыкнуть к режиму работы, к новому ритму и темпу труда. У него должны быть сформированы привычка наблюдать за временем и умение правильно его распределять при выполнении конкурсного задания. Благодаря этому формируется оптимальная работоспособность, необходимая при выполнении конкурсных заданий.

3. Методические аспекты подготовки обучающихся к участию в чемпионате по профессиональному мастерству «Профессионалы»

В процессе подготовки обучающихся к участию в чемпионате по профессиональному мастерству «Профессионалы», на наш взгляд, можно выделить следующие направления: выделение одарённых и мотивированных обучающихся; создание творческой группы; работа службы психолого-педагогического сопровождения; проведение занятий; ознакомление с правилами чемпионата и содержанием тулбокса (набор инструментов и приспособлений для выполнения конкурсного задания); ознакомление с критериями оценивания конкурсного задания, инструкциями по выполнению задания (включая планирование времени выполнения задания, использование технической документации, работу на профессиональном оборудовании).

Направление подготовки	Рекомендации
Выявление одарённых, мотивированных и наиболее подготовленных обучающихся	<p>Осуществление педагогического наблюдения на занятиях отделения дополнительного образования детей и на уроках технологии. Осуществление педагогического наблюдения за обучающимися, проявляющими способности в смежных предметах (изобразительное искусство, физика, математика).</p> <p>При поступлении детей из разных классов, возможно проведения анкетирования. На основании полученной из анкеты информации, становится понятным, к чему стремится каждый школьник, какими теоретическими знаниями обладает.</p> <p>Далее в ходе практической работы исследуются именно практические навыки, с помощью которых можно выявить лидеров и более организованных</p>

	детей, способных к участию в чемпионате (конкурсе).
Создание творческой группы (6-10 человек) для подготовки к чемпионату (конкурсу)	<p>Работа в группе позволяет создать обстановку здорового соревновательного режима, способствует формированию взаимопомощи и передачи опыта практической деятельности. Психологическая подготовка к ситуации конкурсных испытаний в группе проходит эффективнее.</p> <p>На основе анализа достижений, сильных и слабых сторон каждого из обучающихся в группе происходит отбор наиболее подготовленных участников. Из всех претендентов нужно выбрать одного наиболее способного ребенка и того, который может быть его заменой в случае форс-мажорных обстоятельств. (Следует предварительно обсудить с родителями школьника участие ребенка в мероприятиях, т.к. подготовка к конкурсу требует дополнительных временных, физических, эмоциональных и материальных затрат).</p>
Проведение занятий, направленных на подготовку к участию в чемпионате	<ol style="list-style-type: none"> 1. Включение элементов конкурсного задания в уроки по технологии (внесение корректировки в рабочую программу учителя). 2. Организация внеурочной деятельности с включением в программы внеурочной деятельности выполнения элементов конкурсного задания. 3. Организация профессиональных занятий в ходе которых происходит: <ul style="list-style-type: none"> • Отработка умений работать с профессиональным оборудованием, инструментами, материалами. • Поэтапное выполнение конкурсного задания: дробление на блоки,

	<p>отработка каждого блока на качество и скорость выполнения, далее совмещение отдельных блоков в единое задание.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оработка заданий на скорость выполнения. • Анализ временной составляющей выполнения задания, устранение потери времени за счёт устранения лишних действий участника. • Выполнение задания различными способами с последующей оценкой времени, затраченного на выполнение задания тем или иным способом. Осуществление выбора и анализа наиболее эффективного способа выполнения задания. • Взаимная оценка участниками группы выполненных заданий, выявление ошибок и сложностей, определение способов их устранения. <p>4. Организация дополнительных занятий, в том числе самообразование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чтение профессиональной литературы с последующим разбором элементов задания; • Анализ конкурсных заданий чемпионата «Профессионалы» прошлых лет (регионального, национального, мирового уровней) с целью выявления сложностей выполнения, оценки потери времени при выполнении различных заданий, рассмотрение факторов экономии времени за счёт профессиональных действий участника на площадке соревнований.
<p>Формы организации подготовки к участию в чемпионате</p>	<p>1. Оптимально выстроенные, индивидуальные образовательные траектории для каждого участника (свободный выбор задания, разделов для изучения,</p>

	<p>подбор пособий).</p> <p>2. Эффективной формой является организация соревнований между членами группы по выполнению задания (элементов задания) конкурса.</p> <p>3. Форма работы на занятиях по подготовке к участию в чемпионате преимущественно индивидуальная и в парах.</p>
<p>Ознакомление с правилами проведения чемпионата «Профессионалы»</p>	<p>1. Участник должен точно знать правила проведения чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы».</p> <p>2. Участник сам собирает тулбокс строго в соответствии с инфраструктурным листом, в котором дано описание материалов и принадлежностей, которое участник имеет право принести на соревновательную площадку. Ничего лишнего (не указанного в инфраструктурном листе) в тулбоксе быть не должно в целях обеспечения условия равных возможностей для всех участников чемпионата. Тулбокс должен содержать удобные и проверенные инструменты.</p> <p>3. Участник должен знать правила использования инструментов и материалов (техника безопасности, правила раскладки инструментов, включения/выключения электроинструментов).</p>
<p>Изучение критериев оценки конкурсного задания</p>	<p>1. Изучение критериев оценки разных заданий (модулей) чемпионата. Формирование у участников чемпионата чёткого и безукоризненного понимания критериев оценивания конкурсного задания, во избежание траты ресурсов времени на выполнения задания.</p>

	<p>Понимание критериев оценивания ведёт к успешному выполнению задания. В частности, не тратится время на выполнение и отработку части заданий, не подлежащих оцениванию. Например, в компетенции «Технология моды» пришивание пуговицы оценивается по двум критериям: наличие «ножки» и отсутствие узлов. Нет критерия способа пришивания - параллельного или перекрёстного. Поэтому в ходе проведения занятий анализируется каким способом (параллельным или перекрёстным) обучающиеся быстрее пришивают пуговицу, и именно этот способ пришивания отрабатывается, концентрируясь только на наличие «ножки» и отсутствия «узлов».</p> <p>2. Педагогам, осуществляющим подготовку к чемпионату рекомендуется пройти обучение на эксперта в той или иной компетенции чемпионата.</p>
<p>30% изменение конкурсного задания «Чёрный ящик»</p>	<p>1. Во время проведения занятий необходимо время от времени вносить корректировку в конкурсное задание.</p> <p>2. На занятиях нужно отрабатывать все возможные варианты изменений, чтобы во время чемпионата участник был готов к 30 % изменению конкурсного задания. Например, в конкурсном задании по компетенции «Технология моды» указано: подгибка низа осуществляется вподгибку с закрытым срезом шириной 1 см. Необходимо отработать варианты: вподгибку с открытым срезом и обмётанным краем (обработка на швейной машине); вподгибку с открытым срезом, обмётанным краем и подшиванием низа вручную потайными стежками; вподгибку с закрытым срезом шириной</p>

	<p>1, 5 см). Например, в конкурсном задании по компетенции «Парикмахерское искусство» указано: выполнить причёску в нижней части головы. Необходимо отработать выполнение причёски в нижней части головы с различными элементами; выполнение причёски в верхней части головы.</p> <p>3. В ходе соревнований по компетенции «Поварское дело» практикуется использование так называемого «черного ящика»: включение в задание одного из трёх способов приготовления блюда/ нарезки/ ингредиента. необходимо отработать разные способы приготовления, нарезки, использования различных ингредиентов.</p>
Техническое описание компетенции и инструкции	<p>1. В ходе подготовки к конкурсу необходимо обучение умению читать техническое описание конкурсного задания, выделять при этом главное.</p> <p>2. В ходе подготовки к конкурсу необходимо обучение умению читать инструкции, выделять основные детали задания и правила их выполнения.</p>
Создание благоприятных условий для развития «адаптивных ресурсов».	<p>1. Проведение психологической диагностики, консультирования, бесед с обучающимися, настраивающих их на успех.</p> <p>2. Проведение педагогом-психологом тренингов по саморегуляции эмоционального состояния обучающихся.</p> <p>3. Проведение педагогом – психологом занятий, направленных на снятие чувства тревоги, формирования позитивной установки на преодоление трудностей.</p>
Развитие материально-технической базы	Приобретение учебно-лабораторного оборудования для подготовки к участию

	<p>в чемпионате по профессиональному мастерству «Профессионалы», приобретение расходных материалов (в соответствии с компетенцией: ткань, нитки, древесные материалы, продукты, и т.д.)</p>
<p>Сетевое взаимодействие</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. В целях повышения эффективности подготовки обучающихся к чемпионату по профессиональному мастерству, обмена опытом и повышения профессиональных компетенций в области подготовки обучающихся к конкурсным испытаниям, целесообразно объединять учителей различных образовательных учреждений, имеющих необходимые знания и компетенции, в рабочие группы. Проведение мастер-классов, практико-ориентированных семинаров. 2. Установление связей с работодателями с целью последующего трудоустройства участников чемпионата после получения основного общего образования.
<p>Анализ результатов участия в конкурсе профессионального мастерства</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ работы участников, выявление пробелов в знаниях, дефицитов. 2. Анализ конкурсного задания с последующим внесением корректировки в программу подготовки участников. 3. Составление перспективного плана дальнейшей работы по подготовке обучающихся к участию в чемпионате. 4. Организация участия обучающихся в районных (Конкурс «Открой свой талант!» Василеостровский район) и межрайонных конкурсах (Конкурс «Лучший по профессии», Невский район) профессиональному мастерству.

**План подготовки участника чемпионата по профессиональному мастерству
«Профессионалы», компетенция «Технологии моды» 2021-2022 уч.г.**

Данный план разработан для обучающихся, имеющих опыт подготовки и участия в чемпионате по компетенции «Технологии моды»

Конкурсное задание: Изготовление жакета на подкладке по готовым лекалам. Раскрой и пошив юбки. Наколка платья. Эскизирование. Декорирование жакета, платья.

№	Наименование работ	Количество часов	Отметка о выполнении, комментарии
1	Анализ конкурсного задания, выявление наиболее сложных этапов работы.	2	
2	Отработка поузловой обработки карманов.	4	
2.	Отработка поузловой обработки жакета: воротник.	4	
3.	Отработка соединения жакета с подкладкой, закрепки, работа с критериями оценки.	6	
4.	Пошив жакета на подкладке без учёта времени.	10	
5.	Отработка ошибок, работа с критериями.	4	
6.	Пошив жакета на подкладке с учётом времени.	6	
7.	Наколка платья. Основные правила.	4	
8.	Наколка платья – 6 вариантов, работа с критериями.	10	
9.	Наколка платья на время.	6	
10.	Исследование тенденций моды по юбкам 2021-2022, составление опытных моделей юбок.	2	
11.	Пошив 4 опытных моделей юбок.	10	
12.	Анализ изготовленных юбок, работа с критериями, определение перспективной модели юбки для отработки на конкурс.	2	
13.	Пошив конкурсной модели юбки без учёта времени.	4	
14.	Пошив конкурсной модели юбки с учётом времени.	3	
15.	Эскизирование, поиск моделей с учётом тенденций моды 2021-2022.	2	
16.	Отрисовка перспективных моделей для конкурса по трём направлениям: прет-а-порте, высокая мода и масс-маркет.	6	
17.	Выбор моделей для конкурса, отрисовка на время, включая лупу.	4	
18.	Пошив жакета на подкладке на время.	6	
19.	Наколка платья на время.	2	
20.	Пошив юбки на время.	3	
21.	Выбор нескольких перспективных методик для декорирования платья и жакета, критерии.	2	
22.	Декорирование жакета, платья 2-3 способа.	4	
23.	Декорирование жакета на время.	2	
24.	Пошив юбки на время.	3	

**План подготовки участника чемпионата по профессиональному мастерству
«Профессионалы», компетенция «Парикмахерское искусство» 2022-2023 уч.г.**

Данный план разработан для обучающихся, не имеющих опыт подготовки и участия в чемпионате по компетенции «Парикмахерское искусство».

Конкурсное задание: Выполнение причёски, основанной на одном из модулей.

№	Наименование работ	Количество часов	Отметка о выполнении, комментарии
1.	Знакомство с конкурсным заданием, проработка модулей, теория. Правила поведения на соревновательной площадке.	3	
2.	Отработка элементов прически модуля 1.	3	
3.	Техника нанесения красителя на манекен- голову на время. Соблюдение технических требований.	3	
4.	Смешивание красителей, расчет пропорций, подготовка рецептов красителя. Соблюдение технических требований.	3	
5.	Отработка мытья и укладки волос на время. Соблюдение технических требований.	3	
6.	Отработка текстуры волос (локоны, гофре). Работа с электроинструментом (плойка, утюжок).	3	
7.	Выполнение подколов локонов, фиксирование «хвоста» в различных зонах головы.	3	
8.	Разделение волос на зоны.	3	
	Отработка прически модуля 2.		
9	Исследование тенденций моды по прическам 2022-2023. Изучение коллекций знаменитых брендов: Эстель; Лореаль; Швацкопф; Лонда.	3	
10.	Выполнение элементов прически с верхнем показателем на время.	3	
11.	Анализ изготовленных обучающимися причесок, критериев выполнения конкурсного задания, прописанных в Положении о конкурсном задании; определение перспективной модели прически для отработки на конкурс.	3	
12.	Выполнение конкурсной модели прически без учёта времени.	3	
13.	Выполнение конкурсной модели прически с учётом времени.	3	
14.	Поиск моделей с учётом тенденций моды 2022-2023 в соответствии с выбранной моделью.	3	
15.	Выполнение элементов прически в разных зонах головы.	3	
16.	Отработка окрашивания на манекене головы.	3	
17.	Смешивание и взвешивание полуперманентного красителя с оксигентом.	3	

19.	Отработка накрутки с помощью электроинструмента. Техника безопасности в работе с электроинструментом.	3	
20.	Выполнение «жгутов» из локонов.	3	
21.	Крепление «жгутов» к прическе с помощью невидимок.	3	
22.	Декорирование прически 2-3 способами.	3	
23.	Декорирование прически на время.	3	
24.	Полный цикл работы на время, как на конкурсе.	3	

**План подготовки участника чемпионата по профессиональному мастерству
«Профессионалы», компетенция «Поварское дело» 2021-2022 уч.г.**

Данный план разработан для обучающихся, не имеющих опыт подготовки и участия в чемпионате по компетенции «Поварское дело».

Конкурсное задание: Приготовление горячего блюда.

№	Наименование работ	Количество часов	Отметка о выполнении, комментарии
1.	Знакомство с конкурсным заданием, проработка модулей, составление технологических карт, теория. Правила поведения на соревновательной площадке.	6	
2.	Отработка техники нарезки овощей 3 вида (черный ящик – 3 вида)	9 (3 раза по 3 часа)	
3.	Отработка приготовления соусов 3 вида (черный ящик – 3 вида) Соус Бешамель Соус Майонез Соус Голандез	9 (3 раза по 3 часа)	
4.	Практическая отработка 1 модуля Холодная закуска из кальмара Десерт Катаифи	24 (два блюда по 4 часа – 3 раза)	
5.	Практическая отработка 2 модуля Холодная закуска – Винегрет Горячее блюдо – Котлетки из говядины	24 (два блюда по 4 часа, 3 раза.)	
5.	Практическая отработка 3 модуля Горячая закуска - Сырники Горячее блюдо из курицы – Чикенстроганов Консоме из курицы.	36 (три блюда по 4 часа, 3 раза)	
6.	Теоретическая подготовка по соблюдению санитарных норм и техники безопасности.	3	
7.	Подготовка к конкурсу-заказ поварской формы, подготовка тулбокса с инвентарем.	6	
8.	Закупка продуктов для тренировок	1,5 ч. x 15 раз	
9.	Работа на соревновательной площадке	4 дня	