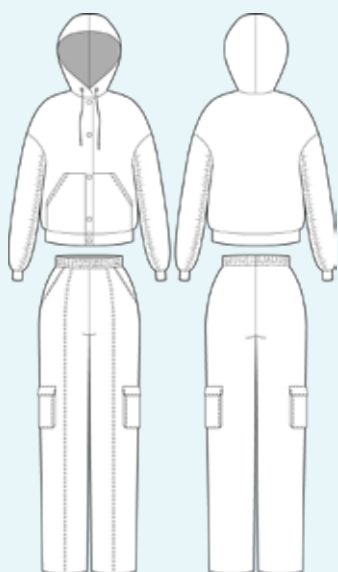


ELINA PATYKOVA  
ВЫКРОЙКИ

Инструкция  
по пошиву

## Костюм Спорт-шик

#патыкова\_спортшик



Уровень сложности



## Для пошива нам понадобятся:



- футер 3-нитка микропетля,
- кашкорсе или рибана,
- кулирка,
- дублерин,
- кантенбанд (долевик),
- резинка шириной 15 мм (можно использовать вязаную резинку шириной 30 мм, разрезав её вдоль),
- резинка шириной 40 мм,
- шляпная резинка диаметром 3–4 мм,
- люверсы диаметром 8 мм – 4 шт.,
- шнур,
- фиксатор с двумя отверстиями,
- 6 кнопок Alfa диаметром 12,5 мм,
- киперная лента,
- нитки в цвет ткани,
- иглы Jersey 80 или Stretch 80.

Если вы не уверены в посадке изделия, рекомендуется сначала отшить макет из недорогой ткани с похожими свойствами (эластичность,

толщина, драпируемость). Это позволит скорректировать длину, ширину и посадку изделия и сэкономить время.



Расход ткани указан в аннотации к выкройке в соответствии с вашим размером. Необходимая длина резинки указана на выкройке. Обратите внимание, что если ширина ткани отличается от указанной в таблице, то длина отреза будет другой. Отрез ткани обязательно продекатировать: постирать при температуре 30 градусов, затем отутюжить. Приступаем к раскрою. Распечатываем

и склеиваем детали выкройки. При печати не забываем проверить размер тестового квадрата. Раскладываем все детали на ткани, соблюдая направления долевых. Прикалываем их к ткани и аккуратно вырезаем по контуру. Не забываем, что припуски на выкройке уже учтены. Переносим все метки с выкройки на изнаночную сторону деталей.

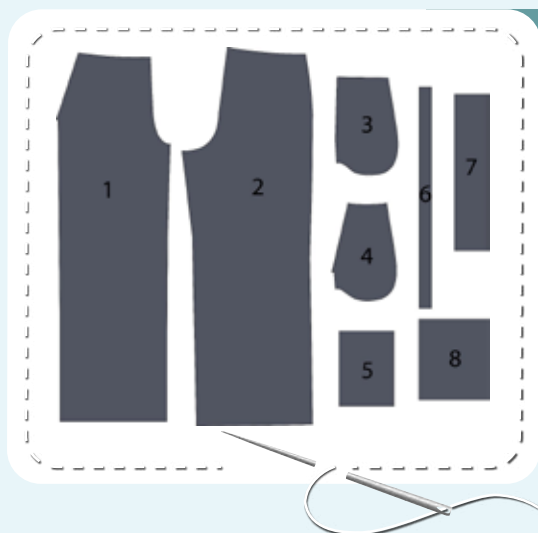


# В результате у нас должны получиться



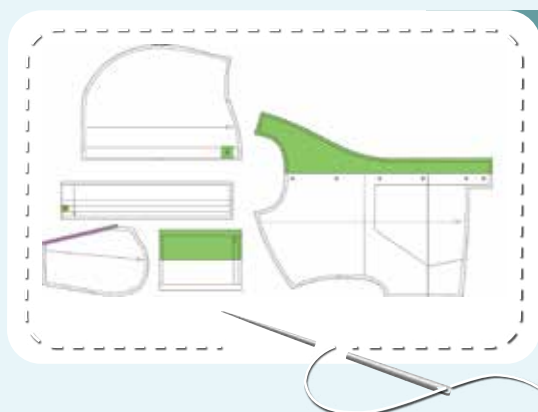
## ДЕТАЛИ ТОЛСТОВКИ:

1. перед – 2 детали из футера
2. спинка – 1 деталь со сгибом из футера
3. рукав – 2 детали из футера
4. накладной карман – 2 детали из футера
5. капюшон - 2 детали из футера
6. подкладка капюшона – 2 детали из кулирки
7. манжета рукава – 2 детали из кашкорсе
8. пояс – 1 деталь со сгибом из кашкорсе



## ДЕТАЛИ БРЮК:

1. передняя половина – 2 детали из футера
2. задняя половина - 2 детали из футера
3. бочок – 2 детали из футера
4. мешковина кармана - 2 детали из кулирки
5. клапан кармана – 2 детали из футера
6. боковая часть кармана – 2 детали из футера
7. пояс – 1 деталь со сгибом из футера
8. боковой накладной карман – 2 детали из футера



## СХЕМА ДУБЛИРОВАНИЯ ДЕТАЛЕЙ:

### ■ Зелёный – дублирин:

- цельнокроенные подборты на деталях переда
- половины клапанов кармана
- область установки люверсов на деталях капюшона
- область установки люверсов на поясе брюк

### ■ Фиолетовый – кантенбанд (долевик):

- вход в карман на мешковинах карманов

Теперь можно  
приступить к пошиву

# Условные обозначения:



прямая строчка



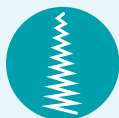
длина стежка  
в миллиметрах (мм)



плоский шов



строчка зигзаг



ширина стежка  
в миллиметрах (мм)



трёхступенчатый  
зигзаг



однорожковая лапка  
для притачивания  
молнии



универсальная  
лапка



лапка для притачива-  
ния потайной молнии



**закрепка**  
необходимо выполнить закрепку строчки и обрезать  
концы нитей, для оверлочного и распошивального шва —  
связать концы нитей и спрятать их в шов



лапка для  
притачивания канта



3-ниточная  
оверлочная строчка



4-ниточная  
оверлочная строчка

## ПРИМЕЧАНИЕ

**А**

### 4-ниточная оверлочная строчка

Если у вас нет оверлока, то заменяем эластичными швами, которые имеются на вашей швейной машине, либо зигзагом.

**Б**

### 3-ниточная оверлочная строчка

Если у вас нет оверлока, то заменяем псевдо-оверлочным швом, если такой имеется на вашей швейной машине, либо зигзагом.

**В**

### плоский шов

Если у вас нет распошивальной машины, то можно выполнить: а) двойной иглой на швейной машине, б) декоративным эластичным швом на швейной машине; в) обметать срез оверлочным швом и отстрочить прямой строчкой.

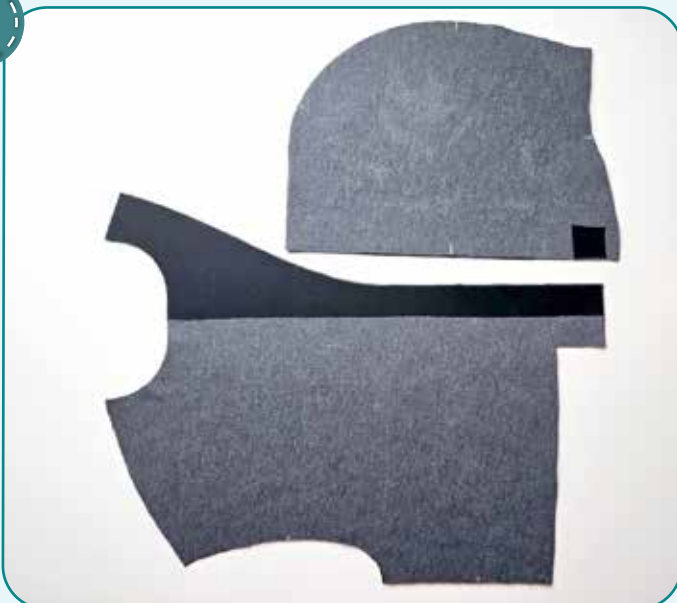
## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

- ▶ [как купить выкройку](#)
- ▶ [как распечатать выкройку](#)
- ▶ [как собрать выкройку](#)
- ▶ [как склеить выкройку](#)

# ПОШИВ ТОЛСТОВКИ



1



Проклеиваем дублирином места установки люверсов на капюшоне, цельнокроеные подборты на деталях переда (до линии сгиба).

2



Заутюживаем срез входа в карман на 30 мм. Подшиваем его на распошивальной машине. Концы ниток завязываем на изнаночной стороне и прячем в шов. Утюжим подгибку.

3



На лицевой стороне переда размечаем местоположение кармана.



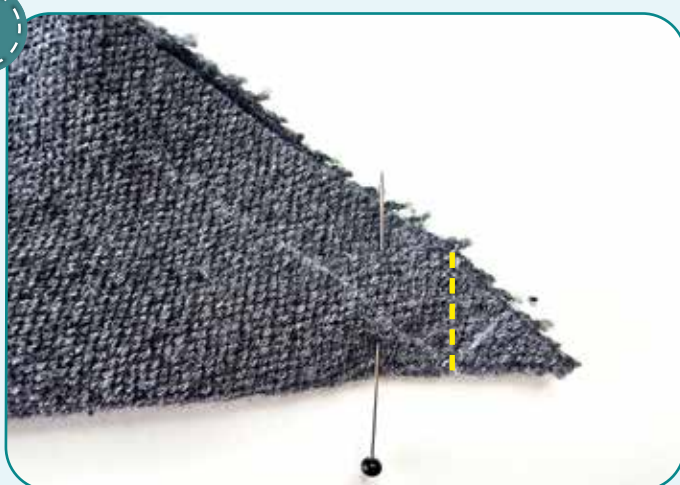


4



Размечаем припуски (12 мм) на изнаночной стороне верхнего уголка кармана.

5



Сгибаем нижний уголок кармана под 45 градусов лицевой стороной внутрь и скалываем булавками. Чертим с изнаночной стороны кармана линию под углом 90 градусов к сгибу. Линия должна выходить точно из вершины угла готового кармана. Прошиваем прямой строчкой по размеченной линии.



6



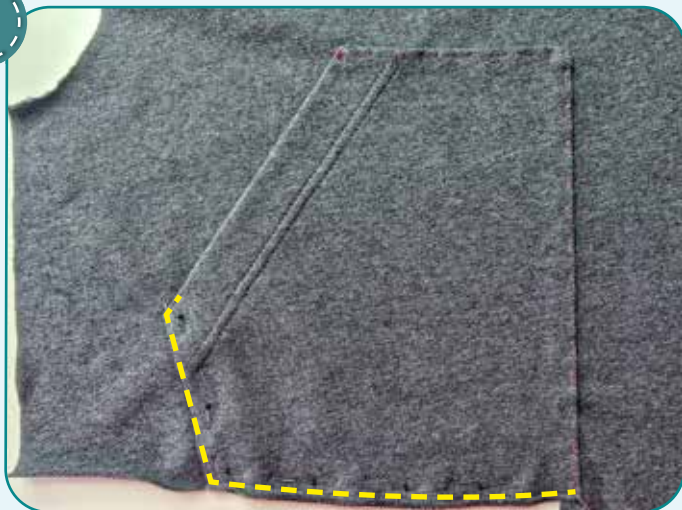
Срезаем припуски на расстоянии 3 мм от шва и уголки.

7



Выворачиваем уголок, формируем карман. Заутюживаем срезы кармана на 12 мм. Для удобства эти припуски можно заметать или зафиксировать клеем-карандашом.

8



2,5-3

Фиксируем булавками карман, совмещая нижние срезы кармана и переда. Пристрачиваем карман прямой строчкой по боковой и нижней сторонам. Шов прокладываем на расстоянии 1 мм от бокового края и на расстоянии 5 мм от нижних срезов. Верхнюю и центральную стороны кармана примётываем. Утюжим карман.

9



На изнанку рукава наносим линии притачивания резинок.

10



Отрезаем резинки шириной 15 мм и длиной, указанной на выкройке рукава. Можно использовать вязаную резинку шириной 30 мм и разрезать её вдоль пополам. Прикалываем их, ориентируясь на разметку.



Растягиваем резинку вдоль начерченной разметки и настрачиваем двумя параллельными прямыми строчками с изнаночной стороны. Строчки прокладываем на расстоянии 1 мм от краёв резинки. Аналогично обрабатываем второй рукав (п.9-11).



12



4#

2,5-3,5

7

Скалываем булавками детали капюшона лицом к лицу, совмещая метки. Стачиваем детали на оверлоке. Припуски шва заутюживаем на правую часть. Так же собираем подкладку капюшона.

13



4#

2,5-3,5

7

Вкладываем подкладку капюшона в капюшон лицевыми сторонами друг к другу и скалываем булавками вдоль лицевого среза. Стачиваем их на оверлоке. Припуски шва заутюживаем на подкладку капюшона. Выворачиваем капюшон на лицо.

14



Приутюживаем край капюшона, образуя перекант на сторону подкладки.

15



Пробиваем отверстия под люверсы диаметром 3,5 мм с помощью пробойника или вырезаем с помощью ножниц. Устанавливаем люверсы с помощью пресса.

16



2,5-3

Отстрачиваем край капюшона прямой строчкой на расстоянии 25 мм от края. Утюжим.

17



2,5-3

Фиксируем нижние срезы капюшона и подкладки капюшона прямой строчкой на расстоянии 4 мм от края.

18



2,5-3,5



7

Внешние и плечевые срезы цельнокроеных подбортов обмётываем на оверлоке. Утюжим. На этом этапе заутюживаем подборт по линии сгиба.

19



2,5-3,5



7

Скалываем булавками перед и спинку по плечевым срезам лицевыми сторонами друг к другу. Стачиваем их на оверлоке. Припуски швов заутюживаем на перед.

20



4#

2,5-3,5

7

Вкалываем рукав в пройму лицом друг к другу, совмещая метки. Втачиваем его на оверлоке. Припуски шва заутюживаем на перед и спинку. Так же втачиваем второй рукав.

21



4#

2,5-3,5

7

Скалываем спинку с передом и рукав вдоль бокового среза, лицевыми сторонами внутрь. Стачиваем детали на оверлоке. Припуски шва втачивания рукава раскладываем в разные стороны, чтобы избежать излишнего утолщения. Припуски шва заутюживаем на перед. Таким же образом стачиваем второй боковой срез.

22



Прикалываем капюшон к горловине толстовки лицом к лицу, совмещая срезы. Края капюшона совмещаем с линией перегиба подборта. Поверх капюшона лицом вниз прикалываем подборты.

23



4#

2,5-3,5

7

Стачиваем горловины толстовки, подбортов и капюшон на оверлоке.

24



Утюжим киперную ленту, придавая ей форму горловины.

25



Закрываем киперной лентой шов притачивания капюшона (от одного плечевого шва до другого). Киперная лента должна заходить за плечевые швы примерно на 10 мм. Притачиваем прямой строчкой ленту таким образом, чтобы игла попадала в левый край оверлочной строчки и находилась на расстоянии 1 мм от края киперной ленты. Горловину при притачивании ленты немного натягиваем.



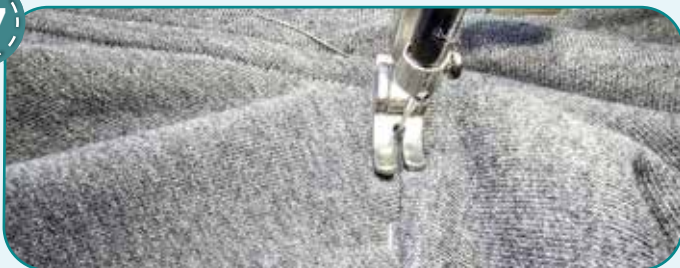
26



Примётываем свободный край киперной ленты к спинке, закрывая оверлочную строчку. Настрочиваем ленту прямой строчкой от одного плечевого шва до другого на расстоянии 1 мм от края. Утюжим горловину.



27



2,5-3

Прикалываем плечевые срезы подбортов к толстовке. Притачиваем их прямыми строчками, проложенными точно в плечевые швы толстовки. Строчки прокладываем с лицевой стороны.

28



Заутюживаем пояс пополам вдоль длинных сторон изнанкой внутрь.

29



Размечаем в углах деталей пояса и переда припуски. Вертикальная линия на передке должна совпадать с краем кармана.

30



2,5-3

Прикалываем пояс в сложенном виде к нижнему срезу толстовки лицом к лицу. Притачиваем конец пояса прямой строчкой длиной около 20 мм. Конец строчки должен совпасть с углами размеченных припусков.

31



Надсекаем уголок детали переда, не доходя 1 мм до строчки притачивания пояса.

32



2,5-3

Прикалываем короткую сторону пояса к переду лицом к лицу. Сгиб пояса должен совпасть с припуском для стачивания переда и подборта. Притачиваем пояс прямой строчкой. Строчку начинаем точно от предыдущей строчки. Убеждаемся, что шов является как бы продолжением кармана. Припуски заутюживаем на перед. Таким же образом притачиваем второй конец пояса (п. 29–32).



33



2,5-3,5



7

Прикалываем булавками к низу толстовки сложенный пополам пояс, совмещая метки. Притачиваем пояс на оверлоке. Равномерно натягиваем пояс при притачивании, избегая растягивания низа толстовки. Шов заутюживаем кверху.

34



2,5-3

Скалываем полочку и подборт вдоль нижних срезов лицом к лицу. Стачиваем их прямой строчкой на расстоянии 7 мм от срезов. Аналогично стачиваем вторую деталь переда.

35



Срезаем уголки припусков. Выворачиваем на лицевую сторону и утюжим.

36



Заправляем припуски внутрь подборта. Примётываем свободный край подборта, чтобы он перекрывал наметку кармана.

37



Одной прямой строчкой фиксируем подборт и притачиваем карман вдоль центрального и верхнего краёв. Строчку прокладываем с лицевой стороны: вдоль пояса игла должна попадать точно в шов, при притачивании кармана - на расстоянии 1 мм от края кармана. Убеждаемся, что с изнаночной стороны подборт попал в шов. Утюжим. Таким же образом обрабатываем вторую сторону.

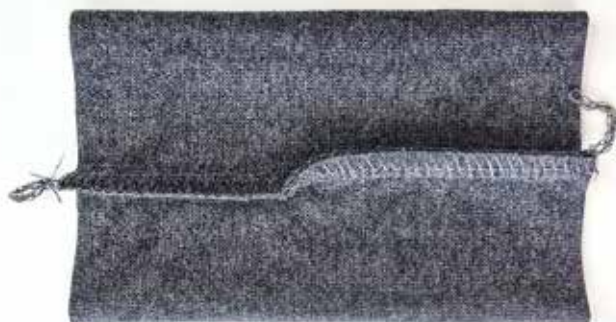


38



Складываем манжеты пополам лицом внутрь и скалываем булавками вдоль коротких срезов. Стачиваем их на оверлоке.

39



Чтобы избежать излишнего утолщения при притачивании манжет, концы припусков заутюживаем в разные стороны.

40



Согнув манжеты пополам изнаночной стороной внутрь, приутюживаем их.

41



4#



2,5-3,5



7

Совмещая шов манжеты и шов рукава, притачиваем манжету на оверлоке. Равномерно натягиваем манжету при притачивании, избегая растягивания низа рукава. Так же пришиваем вторую манжету. Швы заутюживаем кверху.



42



Переносим метки расположения кнопок на детали переда. Пробиваем отверстия диаметром 1–2 мм с помощью пробойника или ножниц. Устанавливаем кнопки с помощью пресса.

43



Вдеваем шнурок, убираем оставшуюся наметку, срезаем и прячем концы ниток, ещё раз всё утюжим. Толстовка готова!

# Пошив брюк



1



Проклеиваем кантенбандом (долевиком) вход в карман на мешковинах. Также проклеиваем дублирином место установки люверсов на поясе и половины клапанов карманов.

2



Сгибаем выкройку передней половины посередине, между линиями отстрочки стрелки. Прикладываем к деталям передних частей брюк и наносим разметку стрелок с лицевой стороны.

3



Сгибаем по разметке передние половины брючин изнаночной стороной внутрь и заутюживаем стрелки.

4



2,5-3

Отстрачиваем прямой строчкой вдоль сгиба на расстоянии 2 мм от края. Для ровной строчки удобнее всего воспользоваться лапкой с ограничителем. Утюжим.



5



Когда брючины разворачиваем, должны получиться такие стрелки.

6



4

2,5-3,5

7

Прикалываем булавками мешковину кармана к передней половине брюк лицом к лицу вдоль входа в карман. Стачиваем детали на оверлоке. Припуски шва заутюживаем на мешковину.

7



4

2,5-3

7

Заутюживаем мешковину на изнаночную сторону, образуя перекант. Делаем отстрочку вдоль входа в карман на расстоянии 5 мм от края. Утюжим вход в карман.

8



4

2,5-3,5

7

Прикалываем булавками бочок передней половины к мешковине кармана лицевыми сторонами внутрь. Стачиваем детали на оверлоке. Утюжим карман.

9



2,5-3

Фиксируем мешковину выше и ниже входа в карман прямыми строчками на расстоянии 4–5 мм от срезов. Таким же образом обрабатываем второй карман (п. 6–9).

10



2,5-3,5



7

Скалываем переднюю и заднюю половины брюк вдоль бокового среза лицевой стороной внутрь. Стачиваем их на оверлоке. Припуски бокового шва заутюживаем на заднюю половину брюк. Хвостики нитей у нижних срезов прячем в шов с помощью иглы с большим ушком. Так же стачиваем вторую брючину.

11



2,5-3

Растягиваем резинку вдоль начерченной разметки и настрачиваем двумя параллельными прямыми строчками с изнаночной стороны. Строчки прокладываем на расстоянии 1 мм от краёв резинки. Аналогично обрабатываем второй рукав (п.9-11).

12



Прикалываем бочок накладного кармана к накладному карману лицевыми сторонами друг к другу. Для удобства можно разметить припуски 7 мм в углах накладного кармана. Метки на бочке совмещаем с припусками на кармане.

13



2,5-3

Начинаем притачивать боковую часть кармана в уголках примерно на 20 мм выше метки. Не доходя 7 мм до нижнего края кармана, останавливаемся, опускаем иглу в нижнее крайнее положение. Надсекаем припуск бочка кармана, не доходя до иглы 1 мм. Поворачиваем карман и притачиваем боковую часть вдоль нижнего края кармана на 20 мм. Таким же образом притачиваем второй уголок кармана.



14



2,5-3,5



7

Притачиваем бочок кармана к карману на оверлоке.

15



2,5-3,5



7

Обмётываем свободный край бочка и верхний срез кармана на оверлоке.



16



2,5-3

Заутюживаем верхний срез кармана на 30 мм на изнаночную сторону. Отстрачиваем верхний край кармана прямой строчкой на расстоянии 25 мм от края. Утюжим.

17



Заутюживаем свободный край бочка накладного кармана на 10 мм на изнаночную сторону.

18



Наносим на лицевую сторону брючины разметку кармана.

19



Прикалываем или примётываем карман к брючине вдоль разметки, совмещая метки боковой части кармана с углами.



20



Притачиваем карман прямой строчкой на расстоянии 1 мм от сгиба боковой части.



21



Заправляем бочок накладного кармана внутрь, совмещаем швы притачивания бочка друг с другом. С внутренней стороны кармана прокладываем прямую строчку длиной 25 мм точно в шов. Приутюживаем карман, заправляя бочок накладного кармана внутрь. Так же фиксируем вторую сторону кармана.



22



2,5-3

Делаем две закрепки вверху кармана, чтобы зафиксировать бочок. Утюжим карман.

23



2,5-3

Складываем клапан пополам лицевой стороной внутрь. Скалываем и стачиваем по бокам прямыми строчками на расстоянии 7 мм от края.

24



Срезаем уголки припусков. Клапан выворачиваем, расправляем уголки и утюжим.

25



2,5-3

Отстрачиваем клапан с трёх сторон прямой строчкой на расстоянии 5 мм от края. Утюжим.

26



Переносим линию притачивания клапана с выкройки на лицевую сторону брючины. Размечаем на 15 мм ниже линии притачивания клапана параллельную линию, с которой будем совмещать край клапана. На клапане размечаем линию, по которой будем прокладывать строчку, на расстоянии 15 мм от среза.

27



Прикалываем клапан лицевой стороной к лицу брючины, к нижней линии. Притачиваем клапан по разметке.

28



Срезаем припуск клапана до 3–4 мм. Ножницы располагаем под углом 45° к поверхности, чтобы припуск срезался ступенькой. Заутюживаем клапан вниз.

29



2,5-3

Отстрачиваем клапан прямой строчкой на расстоянии 5 мм от шва притачивания. Утюжим. Таким же образом выполняем второй накладной карман (п. 12–29).

30



2,5-3,5



7

Скалываем переднюю и заднюю половины брюк вдоль шагового среза лицевой стороной внутрь. Стачиваем их на оверлоке. Припуски заутюживаем на переднюю половину брюк. Хвостики нитей прячем в шов с помощью иглы с большим ушком. Таким же образом обрабатываем детали второй брючины.

31



2,5-3,5



7

Вкладываем левую половину брюк в правую лицевыми сторонами друг к другу. Скалываем булавками центральный срез, при этом припуски шаговых швов раскладываем в разные стороны, чтобы избежать излишней толщины. Стачиваем его на оверлоке. Шов заутюживаем на правую сторону.

32



Пробиваем в поясе отверстия под люверсы диаметром 3,5 мм с помощью пробойника или вырезаем с помощью ножниц. Устанавливаем люверсы диаметром 8 мм с помощью пресса.

33



4#

2,5-3,5

7

Стачиваем пояс в кольцо на оверлоке, предварительно сколов боковой срез булавками. Концы припусков шва заутюживаем в разные стороны.

34



Складываем пояс пополам изнаночной стороной внутрь и утюжим.

35



4#

2,5-3,5

7

Прикалываем пояс к верхнему срезу брюк лицевыми сторонами друг к другу, совместив шов пояса с задним центральным швом брюк, центр пояса - с передним центральным швом, метки - с боковыми швами. Притачиваем пояс на оверлоке. Оставляем отверстие длиной около 40 мм для вдевания резинки. Припуски заутюживаем к низу.

36



↺

↺

2,5-3

Отмеряем резинку шириной 40 мм и длиной, указанной на выкройке пояса брюк. Продеваем резинку в пояс с помощью резинковдевателя или бельевой булавки. Стачиваем резинку в кольцо прямой строчкой. Равномерно распределяем резинку внутри пояса.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** На этом этапе рекомендуется сделать примерку и оценить посадку, длину, свободу прилегания. Также необходимо оценить, насколько пояс брюк будет комфортен в носке.

37



Отмеряем шляпную резинку длиной, указанной на выкройке. Вдеваем её сначала в наконечник (по желанию), затем в фиксатор и в люверсы. С помощью небольшой булавки по очереди продеваем оба конца резинки в пояс и выводим их в отверстие.

38



Стачиваем шляпную резинку в кольцо, вручную сшив её концы. Затем прячем в пояс.

39



4#



2,5-3,5



7

Зашиваем оставленное отверстие на оверлоке. Хвостики нитей прячем в шов.

40



|||



2,5-3



5,6

Отстрачиваем низ брючин на распошивальной машине на расстоянии 7 мм от срезов. Концы ниток завязываем на изнаночной стороне и прячем в шов. Утюжим.



41



2,5-3

Отстрачиваем пояс двумя прямыми строчками на одинаковом расстоянии друг от друга, равномерно растягивая резинку. Следим, чтобы шляпная резинка не попала в шов и находилась между строчек. Приутюживаем пояс с паром.



42



Убираем оставшуюся наметку, срезаем и прячем концы ниток, ещё раз всё утюжим. Брюки готовы!



ELINA PATYKOVA  
ВЫКРОЙКИ

## Костюм Спорт-шик

Спасибо вам, что шьёте со  
мной и моей командой!  
Делитесь вашими  
работами в наших группах.  
До скорых встреч!



ELINA\_PATKOVA



ELINA-PATKOVA.RU



VK.COM/ELINA\_PATKOVA