



1 курс

Рабочая

тетрадь

«ШИТЬ ЛЕГКО»

---

---

## **Техника безопасности в швейном классе**

### **До начала работы**

- Приведите в порядок одежду и волосы (они не должны быть распущены)
- Установите машинку или оверлок на свое рабочее место
- Подготовьте инструмент, который вам понадобится в процессе работы
- Подготовьте технику к работе (заправьте нитки), проверьте качество строчки
- Выполните настройку

### **Во время работы**

- Разговоры на рабочем месте и невнимательность приводят к переделкам. И у себя и у соседа
- Ножницы, отвертка, пинцет и другие инструменты лежащие около движущихся частей машинки летают по классу
- Торможение машины рукой приводит к ее травме
- Производите чистку и смазку машины только при отключении от сети
  - Булавки во рту приводят к операции или летальному исходу
- Перегрызание нитки – к стоматологу
- Пальцы близко от иголки – к его проколу
- Ножницы передаем кольцами вперед
- Утюг пальцы не утюжит
- Утюг выключаем из сети после его использования
- Машинку выключаем, если в данный момент не шьем

### **После работы**

- Отключаем всю технику от сети
- Приводим рабочее место в порядок
- Все используемые инструменты кладем на место

## **Программа обучения курса «ШИТЬ ЛЕГКО»**

### **1 блок – «ЮБКА»**

- Ткани. Техника безопасности.
- Работа с машинкой, оверлоком.
- Снятие мерок
- Раскрой юбки по ткани
- Обработка швов на оверлоке
- Обработка пояса на юбке
- Втачивание потайной молнии
- Обработка пояса на юбке
- Обработка линии низа

### **2 блок – «БРЮКИ»**

- Азбука ЛЮБАКС. Основа брюк.
- Снятие мерок.
- Построение выкройки.
- Раскрой свободных брюк под резинку
- Обработка кармана в боковом шве
- Обработка пояса на брюках.

### **3 блок – «Свитшот с рукавом реглан »**

- Свитшот . Снятие мерок.
- Построение выкройки.
- Сборка изделия.
- Обработка горловины планкой из трикотажа.
- Обработка л.низа и низа рукава манжетами.

### **4 блок – «Платье-водолазка»**

- Платье. Снятие мерок.
- Построение выкройки. Рукав.
- Раскрой платья. Сборка
- Порядок втачивания рукава.
- Технология обработки горловины воротником.
- Обработка линии низа потайным швом.

### **5 блок – «Платье с цельнокроеным рукавом»**

- Платье. Снятие мерок.
- Построение выкройки.
- Раскрой платья. Втачивание потайной молнии.
- Порядок сборки изделия.
- Технология обработки горловины подкройной обтачкой.
- Обработка линии низа потайным швом.

## **Расход тканей для курса «Шить легко»**

### **Как необходимо подготовить ткань к раскрою. ДЕКАТИРОВКА**

Помимо того, что вы приобретаете ткань ее нужно предварительно отутюжить тщательно утюгом с паром, а если пара не достаточно, то можно использовать тонкую хлопчатобумажную ткань. Сначала ее увлажнить, затем накрыть ткань и проутюжить так, чтобы хлопковая ткань стала сухой. Тщательная обработка паром дает усадку ткани. И деформация изделия не произойдет в процессе носки. Иногда ткань изменяет размеры и в процессе утюжки и при стирке. Поэтому, если в планах данное изделие регулярно стирать, лучше ткань до пошива постирать и проутюжить, такая работа обязательно окупится сполна. Как стирать. Можно замочить в чистой воде температурой несколько сильнее, чем обычно вы будете стирать. Можно сразу использовать моющее средство. Я, например, стираю со всеми вещами, в мешочке для стирки, если я планирую что сшитое изделие будет стираться в машинке и просто замачиваю в горячей воде, если планируется ручная стирка.

Сколько же нам потребуется ткани?

### **Юбка полусолнце ( габардин)**

Две длины юбки + 60см. При ширине ткани 150см Молния 20см,  
поясной флизелин

### **Спортивный костюм (футер, замша, неопрен, джерси)**

#### **Цветной ткани**

Одна полная длина изделия

(учитывая, что будет еще резинка и рукав реглан то прибавку не берем)

#### **Однотонной ткани**

Две длины рукава+10см при ширине 180см

Длина брюк +Длина рукава+15см при ширине ткани 150см

**Платье (любая ткань для свободного изделия и стрейч для облегающего)**

### **Платье с коротким спущенным рукавом типа «Кимоно»**

Одна длина изделия+10-15см

### **Платье с длинным цельнокроеным рукавом типа «Летучая мышь»**

Одна длина изделия+40-45см При ширине ткани 150см. молния 50см

### **Платье с втачным рукавом**

Одна длина изделия+длина рукава+10-15см

### **Платье с рукавом реглан**

Одна длина изделия+длина рукава+10-15см

## **Терминология деталей кроя и конструктивных элементов:**

**Лекало** - слово используется профессионалами взамен слова выкройка.

**Лиф** - верхняя часть женской плечевой одежды.

**Полочка** - половина передней части лифа.

**Спинка** - половина задней части лифа.

**Горловина** - вырез для шеи на выкройке полочки и спинки.

**Пройма** - вырез для руки на выкройках полочки и спинки.

**Окат** - верхняя закругленная часть рукава.

**Выточка** - часть ткани, убираемая вовнутрь, для придания изделию желаемой формы.

**Борт** - отлетная часть полочки, обработанная для застежки.

**Подборт** - деталь изделия из основной ткани, предназначенная для обработки борта и выкроенная по его форме.

**Лацкан** - отогнутая верхняя часть борта.

**Точка уступа** - точка начала втачивания воротника в горловину.

**Отлет** - обработанный край детали: воротника, манжеты

**Раскеп** - линия шва стачивания воротника с подбортом от плечевого шва до точки уступа.

**Шлевка** - деталь в форме узкой полоски, применяется для поддерживания пояса, погонов, пат, хлястика.

**Паты** - декоративные детали на рукавах, карманах в виде полосок разной формы. Выполняются накладными на застежках или втачиваются в швы.

**Погоны** - декоративные детали в виде полос, располагаемые на плече или верхней части рукава.

**Хлястик** - декоративная деталь на спинке изделия, на талии.

**Клапан** - декоративная деталь, оформляющая верхнюю часть разреза кармана.

**Листочка** - деталь, оформляющая нижнюю часть разреза кармана и прикрывающая вход в карман.

**Мешковина** - деталь, необходимая для оформления глубины кармана.

**Подзор** - это видимая в разрезе деталь из основной ткани, прикрывающая подкладку кармана или застежки.

**Обтачка** - деталь для обработки выреза, разреза, выкроенная по форме обрабатываемого участка.

**Шлица** - разрез в нижней части изделия (юбки, рукава), обработанный припуском ткани.

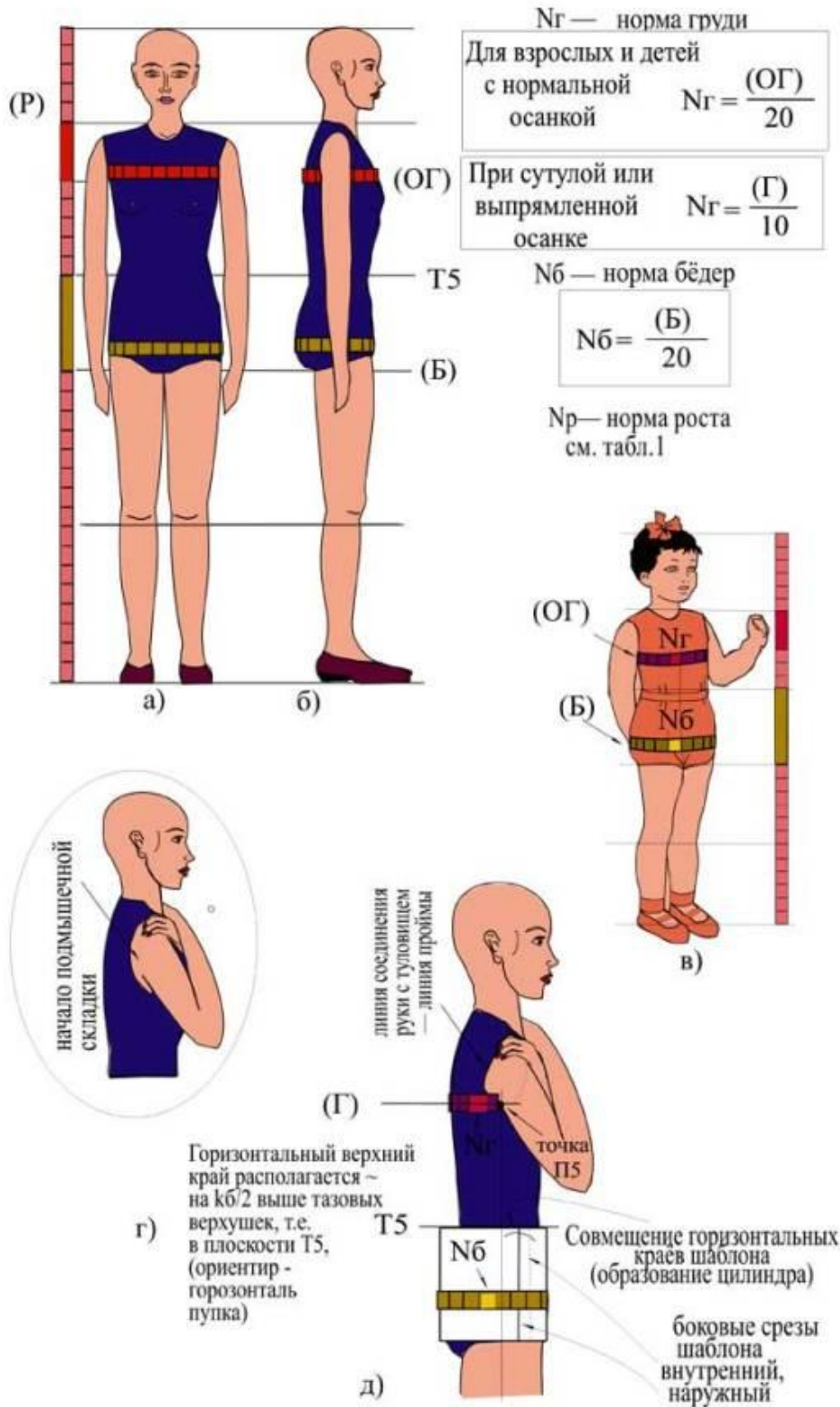
**Кулилка** - полоска ткани, настрачиваемая на изделие для вдергивания пояса или резинки.

**Кокетка** - верхняя, отрезная часть деталей изделия (полочки, спинки, юбки, брюк).

**Гульфик** - застежка впереди на брюках, а также необходимая для ее выполнения цельнокроенная деталь переда брюк.

**Ластовица** - деталь по низу проймы, обеспечивающая удобство в движении.

## Основные замеры фигуры и определение N<sub>г</sub>, N<sub>б</sub>



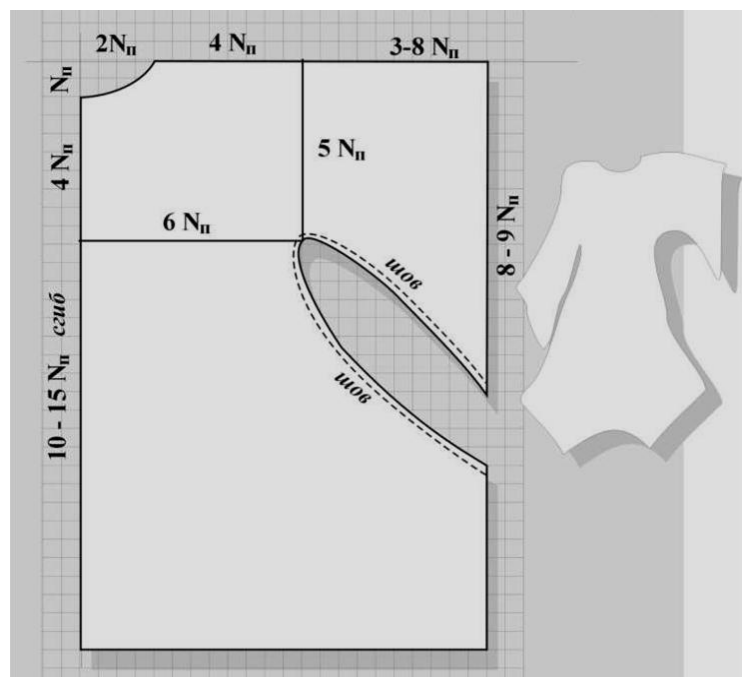
**Таблица 1.**  
 Значение N<sub>р</sub> в зависимости от измерения роста (P)

Рост в см	N <sub>р</sub> в см
50	2,4
55	2,5
70	2,7
90	3
100	3,2
110	3,3
120	3,5
130	3,7
135	3,8
138	3,9
140	4
142	4,2
145	4,5
147	4,6
150	4,7
155	4,8
160	4,9
162	5
163	5
165	5,1
167	5,2
170	5,3
173	5,4
175	5,5
178	5,6
180	5,7
185	5,8
187	5,9
190	6
195	6,2
200	6,3
210	6,5

Рис. 2

## Необходимые принадлежности

1. Папка с файлами,
2. бумага в клетку формат А4
3. Бумага для построения выкройки (обои)
4. Ручка, линейка, карандаш, резинка
5. 2-3 цветных карандаша
6. Линейка 20-30см (дома 50см)
7. Сантиметровая лента, бельевая резинка
8. Ножницы для бумаги и ткани,
9. Булавки
10. Ткань х\б, иголки, нитки
11. Скотч, газеты



## Мерки

**ОБг**(по наивысшим точкам) – мерка снимается по наивысшим точкам выпуклостей грудных желез, сантиметровая лента проходит горизонтально.

**ОБт**– мерку снимать с завязанной на линии предполагаемой талии резинкой, сантиметровая лента проходит по резинке, для свободы подкладываем палец. Снимать без утяжки. Если есть жировые отложения чуть выше талии, то снимаем по ним для платья, блузы и строго по линии талии для юбки.

**ОБб**- мерку снимать горизонтально, в самом широком месте фигуры, если есть живот, то на самую выступающую точку живота прикладываем линейку и обмеряем с учетом линейки.

**Ng** – норма груди,

**Nб** – норма бедер,

**кб** – модуль пропорциональности, рост в см,

**Np** – определяем по таблице,

**NII** –это норма со свободой облегания, определяется для каждого изделия по индивидуальной формуле

$$Nб = \frac{ОБб}{20} =$$

$$кб = \frac{Nб}{2} =$$

$$Np =$$

$$NII = \frac{ОБг}{20} =$$







### **Построение боди (комбидресса), водолазки**

Построение боди очень похоже на построение детской пижамы, так как это плоский крой (крой без вытачек). Добавляются трусики в случае, если это боди, и без трусиков, если водолазка. Боковая вытачка начинается от подмышечной впадины и составляет  $k-1.5k$ , не более. После построения боковых вытачек по линии талии должно остаться приблизительно  $1/4 \text{ ОБт}+(1-2\text{см})$ . Если при измерении линии талии осталось больше, то строятся талиевые вытачки на расстоянии  $2,5N$  от линии середины. В случае прогиба по спинке – на задней детали, в случае большой груди и плоском животе - на передней детали.

Построение трусиков можно использовать для пошива купальника. На задней детали два выреза, первый для трусиков, открывающих ягодицы, а второй для трусиков, захватывающих подъягодичную складку. Со стороны передней детали срезать, а со стороны задней добавить  $1,5N_p$ , чтобы удобнее разместить застежку. Эту часть можно делать притачной, с хлопковой вставкой.

### **Построение рукава**

Данный рукав рассчитан на среднюю руку и руку, стремящуюся к большой полноте. Необходимо построить круг диаметром три нормы или радиусом полторы нормы. Наметить переднюю деталь (справа). Провести разметку основных точек по горизонтальному диаметру  $k/2$  - в сторону передней детали,  $k$  – в сторону задней детали, сместить на  $k/2$  вперед центр рукава, поставить надсечку. Если хочется более узкий рукав, для руки, стремящейся от средней к малой, то круг строим диаметром  $3,25N$ , по горизонтальному диаметру  $k/4$  - в сторону передней детали,  $k/2$  – в сторону задней детали, и  $1,5-1.75N$  по горизонтали. При построении рукава линия локтя и линия низа измеряется в нормах средних. При стачивании внутреннего шва рукава передняя деталь в зоне локтя натягивается, задняя припосаживается.

### **Порядок втачивания рукава**

Стачать плечевые и боковые швы на изделии.

Стачать внутренний шов рукава.

Разделить окат рукава от надсечки пополам, поставить метку.

Разделить пройму от плечевого шва пополам, поставить метку.

Совместить надсечку с плечевым швом и метки в нижней части проймы и рукава.

Соединительную строчку проводим по рукаву снизу вверх, припосаживая излишек рукава  $k-1,5k$  между точками П4, П6.

Для трикотажа рукав делается беспосадочным - срезать по  $k/2$  с обеих сторон рукава.

Если пройма плотно прилегающая, то уменьшить высоту оката рукава на  $k/2$ .

Для выпуклой грудной клетки рукав сместить вперед на  $k/2$  по кругу.

### **Внесение корректировок**

Наши фигуры всегда имеют особенности. Чтобы водолазка сидела хорошо, необходимо их учесть.

- На сутулость увеличиваем длину спинки на  $k/2$ .

При узких плечах, уменьшаем на  $k/2$  длину плеча.

- Если хотим пройму, расположенную строго в подмышечной впадине, то нижнюю часть проймы делаем  $1,5N$ .

- Если есть живот, то увеличиваем переднюю деталь по квадрату на  $k/2-k$ .

- Для того, чтобы сделать прибавку на грудь необходимо увеличить переднюю деталь по боковому шву на  $k/2-k$ . При стачивании бокового шва в подмышечной впадине задняя деталь натягивается, передняя деталь - припосаживается.

## Как выкроить и пришить воротник к водолазке

Ширина воротника, как правило, колеблется в пределах от одной до трех норм. Зависит от желания заказчика и высоты шеи. Чем худее человек, тем шея тоньше и длиннее, тем шире воротник.

Как выкраивать?

–Выкраиваем так, чтобы воротник растягивался вокруг головы при надевании и сжимался вокруг шеи. Т.е. выкраиваем по поперечной – вдоль воротника ткань растягивается значительно легче, чем его ширина.

В процессе обработки будем стачивать воротник в кольцо, складываем его вдвое и пришиваем к горловине лицом к лицу. На первый взгляд все очень просто, но попробуем разобраться со всеми подводными камнями.

Во-первых, воротник должен растягиваться на размер головы.

Во-вторых, горловина не должна лопаться.

В-третьих, воротник должен в той или иной степени облегать горло.

У худеньких людей и детей шея всегда больше и шире чем стандартная горловина – полторы нормы. Для начала при раскрое отмеряем и отрезаем ширину воротника, складываем его сразу вдвое. Затем отмечаем ту длину, которая получилась при измерении горловины – я складываю горловину пополам и откладываю эту длину дважды на воротнике. Намечаем булавкой. Растягиваем сложенный вдвое воротник прямо на сантиметровой ленте (я ранее делала эту операцию на голове) до размеров обхвата головы. В этот момент, обращаем внимание на то, с какой силой растягивалась ткань, как она деформировалась. Затем этот же воротник прикладываем к шее и смотрим, как он лежит вокруг нее, не жмет ли, комфортен или свободен. Если первая часть операции и вторая прошли удачно, то воротник можно вшивать. К сожалению, чаще получается, что длины воротника не хватает - добавляем воротник в длину. Но теперь горловина становится маленькой по сравнению с воротником. Углубляем горловину – по спинке не более чем на 0,5-1см, по плечу на 1-1,5см (максимально на 2см), по переду на  $k/2-N$  – легче спереди сказать в нормах. Вновь измеряем воротник относительно новой горловины и проводим все предыдущие операции. Самое главное правило – воротник должен быть хотя бы на  $k$  меньше горловины. Тогда втачивание и посадка воротника будет правильной.

На тех трикотажах, которые тянутся слабо, или не растягиваются совсем, нужно делать застежку.

Теперь немного о шве притачивания: именно здесь можно воспользоваться теми швами, которые предназначены на ваших машинках для трикотажа (типа мелкого зиг-зага), чтобы строчка была растяжима.

