Yet Another English

Для тренеров

216 слов

с переводом и примерами

yetanotherenglish.com/blog/podborki/dlya-trenerov

Слова подборки

accountability /əˌkaʊntəˈbɪlətɪ/ C2

ответственность

the state of being responsible for your actions and expected to explain them

> The new law increases accountability for government officials.
> Новый закон повышает подотчётность государственных чиновников.

action plan ˈækʃən plæn B1

план действий

a detailed plan of the steps needed to achieve a goal

> We created an action plan to improve customer service.
> Мы создали план действий для улучшения обслуживания клиентов.

activate ˈæktɪveɪt B1

активировать

to make something start working or become active

> Press the button to activate the alarm.
> Нажмите кнопку, чтобы активировать сигнализацию.

active listening /ˈæk.tɪv ˈlɪs.ən.ɪŋ/ B2

активное слушание

A way of listening where you pay full attention, show that you understand, and respond thoughtfully.

> Active listening involves nodding, asking questions, and summarizing what the speaker said.
> Активное слушание включает кивание, задавание вопросов и обобщение сказанного говорящим.

adapt /əˈdæpt/ B1

адаптироваться

To change your behaviour or ideas to suit a new situation or environment

> It took her a few months to adapt to life in a new country.
> Ей потребовалось несколько месяцев, чтобы привыкнуть к жизни в новой стране.

adaptation /ˌædæpˈteɪʃən/ B2

адаптация

the process of changing to suit new conditions

> The adaptation of animals to their environment is a key concept in evolution.
> Адаптация животных к окружающей среде — ключевое понятие в эволюции.

adjust /əˈdʒʌst/ A2

регулировать

to change something slightly to make it better or more suitable

> You can adjust the brightness of the screen using these buttons.
> Вы можете отрегулировать яркость экрана с помощью этих кнопок.

agility /əˈdʒɪl.ə.ti/ C2

ловкость

the ability to move quickly and easily

> The cat showed incredible agility as it jumped from branch to branch.
> Кошка проявила невероятную ловкость, прыгая с ветки на ветку.

---

analyze /ˈænəlaɪz/ B1

анализировать

To examine something carefully in order to understand it or explain it.

> Scientists are analyzing the data from the experiment.
> Учёные анализируют данные эксперимента.

---

assessment /əˈsesmənt/ B2

оценка

a judgment about a person or situation after thinking carefully

> The teacher completed a written assessment of each student.
> Учитель составил письменную оценку каждого ученика.

---

autonomy ɔːˈtɒnəmi B2

автономия

the right of a country or region to govern itself independently

> The region was granted autonomy after years of conflict.
> Регион получил автономию после многих лет конфликта.

---

balance /ˈbæləns/ B1

баланс

a state where different things are equal or in the right proportion; physical steadiness

> It's important to keep a balance between work and personal life.
> Важно сохранять баланс между работой и личной жизнью.

---

band /bænd/ A1

группа

a group of musicians who play music together

> The band played their greatest hits at the concert.
> Группа сыграла свои лучшие хиты на концерте.

---

barrier ˈbæriə B2

барьер

something that prevents movement or progress; an obstacle

> Language barriers can make it hard to find work abroad.
> Языковые барьеры могут затруднять поиск работы за рубежом.

---

bench /bentʃ/ A2

скамейка

a long seat made of wood or metal, usually found in parks or public places

> The old man sat on a bench in the park and fed the pigeons.
> Старик сидел на скамейке в парке и кормил голубей.

---

benchmark 'bentʃmɑːk B2

эталон

a standard or point of reference that can be used to measure or compare something

> The company's performance is used as a benchmark for the industry.
> Показатели компании используются как эталон для отрасли.

---

body language /'bɒdi ˌlæŋgwɪdʒ/ B1

язык тела

the process of communicating through movements, gestures, and facial expressions rather than words

> Her body language showed she was nervous.
> Её язык тела показывал, что она нервничает.

---

boundaries 'baʊn.dər.iz B2

границы

lines that mark the limits of an area

> The river forms the boundary between the two countries.
> Река образует границу между двумя странами.

---

brand /brænd/ A2

бренд

a type of product made by a particular company with a specific name

> Which brand of shampoo do you prefer?
> Какую марку шампуня вы предпочитаете?

---

breathing /'briːðɪŋ/ A2

дыхание

the process of taking air into and out of your lungs

> Deep breathing can help you relax.
> Глубокое дыхание может помочь расслабиться.

---

burnout /'bɜːn.aʊt/ B2

выгорание

a state of physical, emotional, and mental exhaustion caused by long-term stress, especially at work

> After months of overwork, she experienced severe burnout.
> После месяцев переработки у неё наступило сильное выгорание.

---

business /ˈbɪznɪs/ A1

бизнес

the activity of buying and selling goods or services; a company or shop

> She started her own business three years ago.
> Три года назад она открыла собственный бизнес.

---

cable /ˈkeɪbl/ B2

кабель

a thick wire or set of wires covered with plastic, used for carrying electricity or signals

> The engineer connected the cable to the power supply.
> Инженер подключил кабель к источнику питания.

---

cardio /ˈkɑː.di.əʊ/ B1

кардио

physical exercise that makes your heart and lungs work harder, like running or cycling

> I do 30 minutes of cardio every morning.
> Я делаю 30 минут кардио каждое утро.

---

celebrate /ˈselɪbreɪt/ A1

праздновать

To do something enjoyable on a special occasion; to mark an event with happy activities.

> We celebrated her birthday at a restaurant with friends and family.
> Мы отмечали её день рождения в ресторане с друзьями и семьёй.

---

certification ˌsɜːtɪfɪˈkeɪʃn B2

сертификация

the process of officially confirming that something meets certain standards, or the document that proves this

> She obtained an IT security certification to improve her job prospects.
> Она получила сертификат в области информационной безопасности для улучшения своих карьерных перспектив.

---

challenge ˈtʃælɪndʒ A2

вызов

Something that tests your ability or determination; a difficult situation that requires effort

> Learning a new language is a big challenge, but also very rewarding.
> Изучение нового языка — это большой вызов, но также очень полезное занятие.

---

check-in ˈtʃek.ɪn A2

регистрация

the act of reporting your arrival at an airport, hotel, or event

> We arrived at the airport and went straight to the check-in desk.
> Мы прибыли в аэропорт и сразу пошли к стойке регистрации.

---

circuit 'sɜːkɪt B2

цепь

a complete path that an electric current flows around

> If the circuit is broken, the light won't come on.
> Если цепь разомкнута, лампочка не загорится.

clarity 'klærɪti B2

ясность

the quality of being clear, easy to see, hear, or understand

> The clarity of the explanation helped everyone understand.
> Ясность объяснения помогла всем понять.

class /klɑːs/ A1

класс

a group of students who are taught together, or a period of teaching

> I have a maths class at 9 o'clock.
> У меня урок математики в 9 часов.

client 'klaɪənt B2

клиент

A person or company that pays for services from a professional person or business

> The lawyer met with her client to discuss the case.
> Адвокат встретилась с клиентом, чтобы обсудить дело.

client rapport /'klaɪənt ræ'pɔː/ B2

взаимопонимание с клиентом

a good relationship with a client based on trust and understanding

> Building client rapport is essential for long-term business success.
> Установление взаимопонимания с клиентом необходимо для долгосрочного успеха в бизнесе.

closed /kləʊzd/ A1

закрытый

not open; shut

> The shops are closed on Sundays.
> Магазины закрыты по воскресеньям.

coach /kəʊtʃ/ A1

тренер

A person who trains and teaches people in a sport.

> The basketball coach gave the team some good advice.
> Тренер по баскетболу дал команде дельный совет.

coaching cue /ˈkəʊtʃɪŋ kjuː/ B2

тренерская подсказка

A short, clear instruction or phrase used by a coach to help an athlete or performer improve a specific skill or movement.

> The coach gave a simple coaching cue: 'Keep your elbows in.'
> Тренер дал простую подсказку: «Держите локти ближе к телу».

---

communication /kəˌmjuːnɪˈkeɪʃn/ A2

общение

the act of sharing or exchanging information, ideas, or feelings with other people

> Good communication is very important in a team.
> Хорошее общение очень важно в команде.

---

compassion /kəmˈpæʃn/ B2

сострадание

A feeling of concern and sympathy for someone who is suffering.

> The nurse showed great compassion for her elderly patients.
> Медсестра проявляла большое сострадание к пожилым пациентам.

---

competence /ˈkɒmpɪtəns/ B2

компетентность

The ability to do something well or efficiently.

> She showed great competence in handling difficult situations.
> Она проявила высокую компетентность в решении трудных ситуаций.

---

compliance /kəmˈplaɪəns/ C1

соблюдение

the act of obeying a rule, law, or request

> All building work must be done in compliance with safety regulations.
> Все строительные работы должны выполняться с соблюдением правил безопасности.

---

confidence ˈkɒnfɪdəns B1

уверенность

The feeling that you are sure about your own abilities or that something good will happen

> Playing sport helped me develop self-confidence.
> Занятия спортом помогли мне развить уверенность в себе.

---

confidentiality ˌkɒnfɪˌdenʃiˈæləti B2

конфиденциальность

The duty to keep private information secret, especially in legal or professional relationships.

> Lawyers have a duty of confidentiality to their clients.
> Адвокаты обязаны соблюдать конфиденциальность по отношению к своим клиентам.

---

consistency /kənˈsɪstənsi/ B2

постоянство

the quality of always behaving or happening in the same way

> There is no consistency in the way they treat their employees.
> Нет последовательности в том, как они относятся к своим сотрудникам.

---

constructive criticism /kənˈstrʌktɪv ˈkrɪtɪsɪzəm/ B2

конструктивная критика

Feedback that is helpful and intended to improve something, not just to find fault.

> The manager offered constructive criticism on my report, which helped me improve it.
> Менеджер дал конструктивную критику моего отчёта, что помогло мне его улучшить.

---

consultation /ˌkɒnsəlˈteɪʃən/ C1

консультация

a meeting or discussion to get advice or information

> The doctor's consultation lasted about 20 minutes.
> Консультация врача длилась около 20 минут.

---

continuing education /kənˈtɪnjuːɪŋ ˌedʒʊˈkeɪʃən/ B2

непрерывное образование

Education for adults after they finish formal schooling, often to gain new skills or knowledge.

> Many professionals take continuing education courses to stay updated in their field.
> Многие специалисты проходят курсы повышения квалификации, чтобы быть в курсе новинок в своей области.

---

core /kɔː/ B2

ядро

the most important or central part of something

> The core of the problem is a lack of communication.
> Суть проблемы — отсутствие коммуникации.

---

correction /kəˈrekʃən/ B1

исправление

a change made to something in order to fix a mistake or error

> The teacher made several corrections to my essay before giving it back.
> Учитель внёс несколько исправлений в моё эссе, прежде чем вернуть его.

---

cue kjuː B1

сигнал

a signal for someone to begin speaking or doing something, especially in a play or film

> The actor missed his cue and the scene had to be restarted.
> Актёр пропустил свою реплику, и сцену пришлось переснимать.

---

demonstrate /'demənstreɪt/ B1

демонстрировать

to show or prove something clearly, or to explain how something works

> She demonstrated how to use the new software.
> Она показала, как пользоваться новым программным обеспечением.

demonstration /ˌdemən'streɪʃn/ B1

демонстрация

a public gathering to show support for or against something; an act of showing how something works

> Thousands of people took part in the demonstration against the new law.
> Тысячи людей приняли участие в демонстрации против нового закона.

discipline /'dɪsɪplɪn/ B2

дисциплина

the practice of training yourself or others to follow rules and behave in a controlled way

> Success in sport requires discipline and regular practice.
> Успех в спорте требует дисциплины и регулярных тренировок.

drill /drɪl/ A2

дрель

a tool used for making holes in hard materials

> You will need an electric drill to put those shelves on the wall.
> Чтобы прикрепить эти полки к стене, тебе понадобится электродрель.

drop set /'drɒp set/ B2

дроп-сет

A training technique where you perform an exercise, then immediately reduce the weight and continue for more reps without rest.

> He finished his bicep curls with a drop set to maximize muscle fatigue.
> Он закончил сгибания рук с гантелями дроп-сетом, чтобы максимально утомить мышцы.

dumbbell 'dʌmbel B1

гантель

a short bar with weights at each end, used for exercise

> He lifted the dumbbell above his head.
> Он поднял гантель над головой.

eccentric /ɪk'sentrɪk/ C1

эксцентричный

behaving in a strange or unusual way that is different from most people

> My eccentric uncle wears a top hat and carries a parrot on his shoulder.
> Мой эксцентричный дядя носит цилиндр и носит попугая на плече.

educate /'edʒukeɪt/ B1

обучать

To teach someone, especially in a school or university, or to give someone information about a subject

> Parents have a responsibility to educate their children about road safety.
> Родители обязаны просвещать детей о безопасности на дорогах.

---

empathy /'empəθi/ B2

сопереживание

the ability to understand and share the feelings of another person

> She showed great empathy for her friend who had lost a pet.
> Она проявила большое сопереживание к подруге, потерявшей питомца.

---

empower /ɪm'paʊə/ B2

уполномочивать

to give someone the power or authority to do something

> The new law empowers local authorities to close unsafe buildings.
> Новый закон уполномочивает местные власти закрывать опасные здания.

---

encourage /ɪn'kʌrɪdʒ/ A2

поощрять

to make someone feel more confident or hopeful; to support someone to do something

> Her teacher encouraged her to apply for a scholarship.
> Учительница поддержала её в желании подать заявку на стипендию.

---

endurance ɪn'djʊərəns B2

выносливость

the ability to continue doing something difficult, painful, or unpleasant for a long time

> Marathon running requires great physical endurance.
> Марафонский бег требует большой физической выносливости.

---

engage /ɪn'geɪdʒ/ B1

вовлекать

to become involved with or attract the attention of someone or something

> We need to find better ways to engage students in learning.
> Нам нужно найти лучшие способы вовлечь студентов в обучение.

---

engagement /ɪn'geɪdʒmənt/ B2

помолвка

an agreement to get married; the period during which two people are engaged

> They announced their engagement at a family dinner.
> Они объявили о помолвке на семейном ужине.

---

ethics /ˈɛθɪks/ B2

этика

the study of what is morally right and wrong, or a set of beliefs about this

> The ethics of genetic engineering are widely debated.
> Этика генной инженерии широко обсуждается.

---

evaluation /ɪˌvælju'eɪʃn/ B2

оценка

a careful study to judge how good or useful something is

> The program will undergo a thorough evaluation this year.
> В этом году программа пройдёт тщательную проверку.

---

evolve ɪ'vɒlv B2

эволюционировать

to develop gradually over time, especially by adapting to a new environment

> Species evolve to survive in changing environments.
> Виды эволюционируют, чтобы выживать в меняющейся среде.

---

exercise /'eksəsaɪz/ A1

упражнение

physical activity done to keep your body healthy

> Regular exercise is important for your health.
> Регулярная физическая нагрузка важна для здоровья.

---

extrinsic motivation /ɪk'strɪnsɪk ˌməʊtɪ'veɪʃən/ B2

внешняя мотивация

Motivation that comes from external rewards or pressures, such as money, grades, or praise.

> Many students study only for grades, which is a form of extrinsic motivation.
> Многие студенты учатся только ради оценок, что является формой внешней мотивации.

---

failure /'feɪljə/ B1

неудача

not being successful in achieving something; the act or fact of failing

> The project was a complete failure and cost the company a lot of money.
> Проект был полным провалом и стоил компании больших денег.

---

feedback 'fi:dbæk B2

обратная связь

information or comments about how well someone is doing something

> The teacher gave the students detailed feedback on their essays.
> Учитель дал студентам подробную обратную связь по их эссе.

---

fixed mindset fɪkst 'maɪndset B2

фиксированное мышление

the belief that your abilities and intelligence cannot change

> People with a fixed mindset avoid challenges to avoid failure.
> Люди с фиксированным мышлением избегают трудностей, чтобы не потерпеть неудачу.

---

flexibility ˌfleksɪ'bɪlɪti B2

гибкость

the ability to change or adapt to different situations easily

> The new schedule offers greater flexibility for employees with children.
> Новый график предоставляет большую гибкость сотрудникам с детьми.

---

foam roller /'fəʊm ˌrəʊlə/ B1

пенопластовый валик

a cylindrical piece of dense foam used for self-massage and muscle relaxation, especially after exercise

> After a long run, I use a foam roller to release tension in my legs.
> После долгой пробежки я использую массажный валик, чтобы снять напряжение в ногах.

---

focus 'fəʊkəs A1

сосредоточиться

to give special attention to one particular thing; to point a camera or telescope so that images are clear

> Let's focus on finding a solution, not on blaming each other.
> Давайте сосредоточимся на поиске решения, а не на взаимных обвинениях.

---

follow-up 'fɒləʊ ʌp B2

последующее наблюдение

a visit or check after medical treatment to see how the patient is doing

> She has a follow-up with the surgeon next week.
> На следующей неделе у неё контрольный осмотр у хирурга.

---

form /fɔːm/ A1

форма

a document with blank spaces for writing information; the shape or structure of something

> Please fill in this form with your details.
> Пожалуйста, заполните эту форму своими данными.

---

form check /'fɔːm tʃek/ B2

проверка техники

an evaluation of the correct technique or posture in an exercise or movement

> Before increasing the weight, do a form check with a lighter load.
> Перед увеличением веса сделайте проверку техники с более лёгкой нагрузкой.

---

fun /fʌn/ A1

веселье

enjoyment, amusement, or pleasure; something that causes these feelings

> We had so much fun at the beach yesterday.
> Вчера на пляже мы отлично повеселились.

---

goal /gəʊl/ A1

цель

something you want to achieve; the act of scoring in a sport

> My goal is to learn Spanish by next year.
> Моя цель — выучить испанский к следующему году.

---

goal orientation /gəʊl ˌɔːriən'teɪʃən/ B2

целевая ориентация

a person's tendency to focus on achieving specific goals or outcomes

> Her strong goal orientation helped her finish the project ahead of schedule.
> Её сильная ориентация на достижение цели помогла завершить проект раньше срока.

---

goal setting /'gəʊl ˌsetɪŋ/ B2

постановка целей

the process of deciding what you want to achieve and planning how to do it

> Goal setting is an important part of personal development.
> Постановка целей — важная часть личностного развития.

---

grit grɪt B2

песок

small pieces of stone or sand

> I got some grit in my shoe.
> Мне в ботинок попал песок.

---

group training /gruːp 'treɪnɪŋ/ B1

групповое обучение

instruction or practice given to a group of people together, rather than individually

> The company offers group training sessions for new employees.
> Компания предлагает групповые тренинги для новых сотрудников.

---

grow grəʊ A1

расти

To increase in size or number; to develop; to plant and care for

> Children grow very quickly in the first few years.
> В первые несколько лет дети растут очень быстро.

---

growth mindset /ˈgrəʊθ ˈmaɪndset/ B2

установка на рост

The belief that intelligence and abilities can be developed through effort, learning, and persistence.

> Students with a growth mindset see challenges as opportunities to learn.
> Студенты с установкой на рост воспринимают трудности как возможность учиться.

---

habit /ˈhæbɪt/ A1

привычка

something you do regularly, often without thinking about it

> She has a habit of biting her nails when she is nervous.
> У неё есть привычка грызть ногти, когда она нервничает.

---

habit loop ˈhæbɪt luːp C1

петля привычки

a cycle of cue, routine, and reward that forms a habit

> Understanding the habit loop can help you break bad habits.
> Понимание петли привычки может помочь избавиться от вредных привычек.

---

heart rate /ˈhɑːt ˌreɪt/ B1

частота пульса

the number of times your heart beats per minute

> The doctor checked my heart rate after I ran on the treadmill.
> Врач проверил мой пульс после того, как я побегал на беговой дорожке.

---

hydration /haɪˈdreɪʃn/ B1

гидратация

the process of making your body take in enough water

> Athletes need to maintain proper hydration during exercise.
> Спортсменам необходимо поддерживать правильную гидратацию во время тренировок.

---

identity /aɪˈden.tɪ.ti/ B1

личность

who or what a person or thing is; the qualities that make someone unique

> She struggled to maintain her cultural identity while living abroad.
> Она с трудом сохраняла свою культурную идентичность, живя за рубежом.

---

improve /ɪmˈpruːv/ A2

улучшать

to become better, or to make something better

> Her English has improved a lot since she moved here.
> Её английский значительно улучшился с тех пор, как она переехала сюда.

---

injury /ˈɪndʒəri/ B1

травма

physical harm or damage done to a person's body

> He suffered a serious knee injury during the match.
> Он получил серьёзную травму колена во время матча.

---

inspire /ɪnˈspaɪər/ B1

вдохновлять

To make someone feel that they want to do something or feel inspired to create something

> The coach's speech inspired the team to perform beyond their limits.
> Речь тренера вдохновила команду превзойти свои пределы.

---

insurance /ɪnˈʃʊərəns/ B1

страхование

an arrangement where you pay money regularly so that you get money if something bad happens

> Do you have health insurance?
> У вас есть медицинская страховка?

---

intake /ˈɪnteɪk/ B2

потребление

the amount of food, drink, or air that you take into your body

> You should reduce your intake of sugar.
> Вам следует сократить потребление сахара.

---

intensity /ɪnˈtensəti/ B2

интенсивность

the quality of being very strong, extreme, or powerful

> The intensity of the storm surprised everyone.
> Интенсивность шторма удивила всех.

---

interval /ˈɪntəvəl/ B1

интервал

a period of time between two events; also a space between things

> There will be a short interval between the two parts of the concert.
> Между двумя частями концерта будет короткий перерыв.

---

intrinsic motivation /ɪnˈtrɪnzɪk ˌməʊtɪˈveɪʃən/ B2

внутренняя мотивация

the desire to do something because it is interesting or enjoyable, not because of external rewards

> She studies languages out of intrinsic motivation, not for grades.
> Она изучает языки из внутренней мотивации, а не ради оценок.

---

journey /ˈdʒɜːni/ A2

путешествие

an act of travelling from one place to another

> The journey from Moscow to Saint Petersburg takes about four hours by train.
> Путь из Москвы в Санкт-Петербург на поезде занимает около четырёх часов.

---

lead /liːd/ A2

вести

to go in front and show others the way; to guide

> She will lead the team in the new project.
> Она будет руководить командой в новом проекте.

---

learn lɜːn A1

учиться

to gain knowledge or a skill, especially by studying or practising

> She is learning to play the guitar.
> Она учится играть на гитаре.

---

liability /ˌlaɪəˈbɪlɪti/ B2

ответственность

legal responsibility for something, especially for paying money that is owed, or for damage or injury caused

> The company admitted liability for the accident.
> Компания признала свою ответственность за аварию.

---

lifestyle /ˈlaɪfstaɪl/ A2

образ жизни

The way a person or group lives, including their habits, activities, and values.

> Moving to the countryside completely changed their lifestyle.
> Переезд в деревню полностью изменил их образ жизни.

---

log /lɒg/ B1

бревно

a thick piece of wood cut from a tree; an official record of events

> They sat around the fire on logs.
> Они сидели у костра на брёвнах.

---

long-term ˌlɒŋˈtɜːm B1

долгосрочный

lasting or continuing for a long period of time into the future

> We need a long-term solution to the problem.
> Нам нужно долгосрочное решение проблемы.

---

machine /məˈʃiːn/ A1

машина

a piece of equipment with moving parts that uses power to do a particular job

> This machine washes clothes automatically.
> Эта машина стирает одежду автоматически.

---

marketing /ˈmɑːkɪtɪŋ/ B2

маркетинг

the activity of promoting and selling products or services, including market research and advertising

> The company invested heavily in digital marketing.
> Компания вложила значительные средства в цифровой маркетинг.

---

mastery /ˈmɑːstəri/ B2

мастерство

A very high level of skill or knowledge in a subject

> Her mastery of the piano was evident from her first notes.
> Её мастерство игры на фортепиано было очевидно с первых нот.

---

mat mæt A2

коврик

a piece of material placed on a floor or surface for protection or decoration

> Wipe your feet on the mat before coming in.
> Вытри ноги о коврик перед входом.

---

measure /ˈmeʒə/ B1

измерять

to find the exact size, amount, or degree of something

> Can you measure the length of this table?
> Вы можете измерить длину этого стола?

---

medicine ball /ˈmed.ɪ.sɪn ˌbɔːl/ B1

медицинбол

a heavy ball used for exercise, especially for strength training and rehabilitation

> He threw the medicine ball against the wall to build upper body strength.
> Он бросил медицинбол в стену, чтобы укрепить мышцы верхней части тела.

---

mindset ˈmaɪndset B2

образ мыслей

a person's way of thinking and their opinions

> You need a positive mindset to succeed.
> Чтобы добиться успеха, нужен позитивный настрой.

---

mindset shift 'maɪndset ʃɪft B2

смена мышления

a change in the way you think about something

> A mindset shift from fixed to growth can improve your learning.
> Смена мышления с фиксированного на установку на рост может улучшить ваше обучение.

---

mobilize /'məʊbɪlaɪz/ B2

мобилизовать

to prepare and organize (troops, resources) for active service or use

> The government mobilized the army to respond to the natural disaster.
> Правительство мобилизовало армию для реагирования на стихийное бедствие.

---

model /'mɒdl/ A2

модель

a small copy of something, or a person employed to display clothes or be photographed

> He bought a model plane at the toy shop.
> Он купил модель самолёта в магазине игрушек.

---

modification /ˌmɒdɪfɪ'keɪʃn/ B2

модификация

a small change made to something in order to improve it or make it more suitable

> A few modifications to the design made it much better.
> Несколько изменений в дизайне значительно его улучшили.

---

modify /'mɒdɪfaɪ/ B1

изменять

To make small changes to something in order to improve it or make it more suitable.

> We need to modify the design to make it work better.
> Нам нужно изменить дизайн, чтобы он работал лучше.

---

motivation /ˌməʊtɪ'veɪʃən/ B1

мотивация

the reason or desire that makes you want to do something

> A lack of motivation is one of the main reasons students fail to study.
> Недостаток мотивации — одна из главных причин, по которым студенты не учатся.

---

motivational interviewing /ˌməʊtɪ'veɪʃənəl 'ɪntəvjuːɪŋ/ C1

мотивационное интервьюирование

A counseling method that helps people find their own motivation to change a behavior.

> Motivational interviewing is often used to treat addiction.
> Мотивационное интервьюирование часто используется для лечения зависимости.

---

network /'netwɜːk/ B1

сеть

a system of computers or devices connected to each other

> The company has a large computer network.
> У компании разветвлённая компьютерная сеть.

---

nutrition /njuː'trɪʃən/ B1

питание

the process by which the body takes in and uses food; the study of how food affects health

> Good nutrition is essential for children's healthy growth and development.
> Правильное питание крайне важно для здорового роста и развития детей.

---

observe /əb'zɜːv/ B1

наблюдать

to watch something carefully; to notice and comment on something

> Scientists observed the behaviour of the animals over several months.
> Учёные наблюдали за поведением животных на протяжении нескольких месяцев.

---

one-on-one ˌwʌn ɒn 'wʌn B1

один на один

involving direct communication or competition between two people only

> I have a one-on-one meeting with my boss tomorrow.
> У меня завтра встреча с начальником один на один.

---

open-ended /ˌəʊpən'endɪd/ B2

открытый

without a fixed limit or end; allowing for changes or additions

> The contract is open-ended, so we can add new terms later.
> Контракт является открытым, поэтому мы можем добавить новые условия позже.

---

organization /ˌɔːgənaɪ'zeɪʃən/ B1

организация

a group of people working together for a common purpose

> She works for a charity organization.
> Она работает в благотворительной организации.

---

outcome /'aʊtkʌm/ B2

результат

the final result or effect of an action, meeting, or process

> We are waiting to hear the outcome of the vote.
> Мы ждём результатов голосования.

---

outcome goal /ˈaʊtkʌm gəʊl/ B2

цель-результат

a goal that focuses on the final result or achievement, often used in contrast to process goals

> Her outcome goal is to lose 10 kilograms by the end of the year.
> Её цель-результат — сбросить 10 килограммов к концу года.

---

overload ˌəʊvəˈləʊd B2

перегружать

to put too much of something on or into something

> Don't overload the washing machine or it won't work properly.
> Не перегружай стиральную машину, иначе она не будет работать правильно.

---

pace peɪs B1

темп

the speed at which someone or something moves or does something

> She found it hard to keep up with the pace of life in the city.
> Ей было трудно успевать за темпом городской жизни.

---

package /ˈpækɪdʒ/ B1

пакет

a parcel or box in which things are packed; also a set of things offered together

> A package arrived in the post for you.
> Тебе пришла посылка по почте.

---

partnership /ˈpɑːtnəʃɪp/ B2

партнёрство

a relationship between two or more people or organisations working together

> The two companies formed a partnership to develop new technology.
> Две компании создали партнёрство для разработки новых технологий.

---

patience ˈpeɪʃəns B1

терпение

The ability to wait calmly or to deal with problems without getting angry or upset.

> Teaching young children requires a great deal of patience.
> Обучение маленьких детей требует большого терпения.

---

performance /pəˈfɔːməns/ A2

выступление

an act of performing a play, concert, or other entertainment

> The performance was excellent.
> Выступление было отличным.

---

perseverance /ˌpɜːsɪˈvɪərəns/ B2

упорство

the quality of continuing to try to do something even when it is difficult

> It took perseverance to learn to play the piano to a high level.
> Чтобы достичь высокого уровня игры на фортепиано, потребовалось упорство.

---

plan /plæn/ A1

план

a set of decisions about how to do something in the future

> We need to make a plan before we start.
> Нам нужно составить план, прежде чем начинать.

---

plateau /ˈplætəʊ/ B1

плато

a large flat area of land that is higher than the land around it

> The Colorado Plateau is known for its stunning landscapes.
> Колорадское плато известно своими потрясающими пейзажами.

---

positive reinforcement /ˈpɒzɪtɪv ˌriːɪnˈfɔːsmənt/ B2

положительное подкрепление

the act of giving a reward to increase the likelihood of a behavior being repeated

> Teachers often use positive reinforcement, like praise or stickers, to encourage good behavior.
> Учителя часто используют положительное подкрепление, например похвалу или наклейки, чтобы поощрять хорошее поведение.

---

posture ˈpɒs.tʃə C1

осанка

the position in which you hold your body when standing or sitting

> Good posture is important for your back.
> Правильная осанка важна для спины.

---

preparation /ˌprepəˈreɪʃn/ B1

подготовка

the process of getting ready for something, or of making something ready

> Careful preparation is essential for success in exams.
> Тщательная подготовка необходима для успеха на экзаменах.

---

prescribe /prɪˈskraɪb/ B2

назначать

(of a doctor) to say what medicine or treatment a patient should have

> The doctor prescribed antibiotics for the infection.
> Врач назначил антибиотики от инфекции.

---

process goal /ˈprəʊses gəʊl/ B2

процессуальная цель

A goal focused on the actions or steps needed to achieve a result, rather than the outcome itself.

> Instead of just aiming to lose weight, set a process goal of exercising three times a week.
> Вместо того чтобы просто стремиться похудеть, поставьте процессуальную цель — заниматься спортом три раза в неделю.

professional development /prəˈfeʃənəl dɪˈveləpmənt/ B2

профессиональное развитие

The process of improving skills and knowledge related to one's job or career.

> The company offers many opportunities for professional development.
> Компания предлагает множество возможностей для профессионального развития.

professionalism prəˈfeʃənəlɪzəm C1

профессионализм

the skill, good judgment, and polite behavior expected from a trained person

> Her professionalism impressed all the clients.
> Её профессионализм произвёл впечатление на всех клиентов.

program design /ˈprəʊgræm dɪˈzaɪn/ B2

проектирование программы

The process of planning and defining the structure, components, and logic of a computer program before coding it.

> Good program design can save time and reduce bugs later.
> Хорошее проектирование программы может сэкономить время и уменьшить количество ошибок в дальнейшем.

progress /ˈprəʊgres/ B1

прогресс

improvement or development towards a better situation or result

> She has made great progress in her English studies.
> Она достигла больших успехов в изучении английского.

progression /prəˈgreʃ.ən/ B2

прогрессия

the process of developing or moving gradually towards a more advanced state

> The progression of the disease was slow but steady.
> Прогрессия заболевания была медленной, но неуклонной.

punctuality /ˌpʌŋktʃuˈælɪti/ B2

пунктуальность

the quality of being on time and not late

> Punctuality is an important quality in the workplace — no one likes to wait.
> Пунктуальность — важное качество на рабочем месте; никто не любит ждать.

push pʊʃ A1

толкать

to move someone or something forward or away from you by pressing with your hands or body

> Push the door open — it doesn't have a handle.
> Толкни дверь — у неё нет ручки.

---

pyramid ˈpɪrəmɪd B1

пирамида

a large stone building with a square base and triangular sides, especially in ancient Egypt

> The pyramids of Giza are famous landmarks.
> Пирамиды Гизы — известные достопримечательности.

---

questioning /ˈkwestʃənɪŋ/ B2

допрос

the act of asking someone questions, especially in an official situation

> The suspect was taken in for questioning.
> Подозреваемого доставили на допрос.

---

rack /ræk/ B2

стойка

A frame or shelf, often with bars, used for holding or storing things.

> She hung her coat on the rack by the front door.
> Она повесила пальто на вешалку у входной двери.

---

range of motion /reɪndʒ əv ˈməʊʃən/ B2

амплитуда движения

the full distance and direction that a joint can move, usually measured in degrees.

> After the injury, the patient's range of motion in the knee was limited.
> После травмы амплитуда движения в колене пациента была ограничена.

---

rapport /ræˈpɔːt/ C1

взаимопонимание

a friendly, harmonious relationship with mutual understanding and trust

> She quickly established a good rapport with her students.
> Она быстро установила хороший контакт со своими учениками.

---

rate /reɪt/ A2

ставка

the speed at which something happens or changes; a fixed charge or payment

> The birth rate has fallen in many countries.
> Уровень рождаемости снизился во многих странах.

---

record /ˈrɛkɔːd/ A2

запись

written or stored information about something; the best performance ever achieved

> Please keep a record of all your expenses.
> Пожалуйста, ведите учёт всех своих расходов.

---

record keeping ˈrekɔːd ˌkiːpɪŋ B1

ведение записей

the activity of keeping records or files of information

> Good record keeping is essential for any business.
> Хорошее ведение записей необходимо для любого бизнеса.

---

recover /rɪˈkʌvə/ B1

восстанавливаться

to become healthy or normal again after illness, injury, or a difficult situation

> It took her three months to recover from the operation.
> Ей потребовалось три месяца на восстановление после операции.

---

recovery /rɪˈkʌv.ər.i/ B1

выздоровление

the process of returning to a healthy, normal, or correct state after illness, injury, or difficulty

> She made a full recovery after the surgery.
> После операции она полностью восстановилась.

---

referral /rɪˈfɜːrəl/ B2

направление

the act of sending someone to a specialist or another doctor for treatment

> The doctor gave me a referral to a cardiologist.
> Врач дал мне направление к кардиологу.

---

reflect /rɪˈflekt/ A2

отражать

to show an image of something on a surface, like a mirror

> The lake reflected the mountains perfectly.
> Озеро идеально отражало горы.

---

reflective rɪˈflektɪv B2

задумчивый

thinking carefully and deeply about something

> He was in a reflective mood after the funeral.
> После похорон он пребывал в задумчивом настроении.

---

regress /rɪ'gres/ B2

регрессировать

to return to a previous, less developed, or worse state

> After the accident, his mental state began to regress.
> После аварии его психическое состояние начало регрессировать.

regression /rɪ'greʃ.ən/ B2

регрессия

a return to an earlier, less advanced state or behavior

> The patient showed signs of regression to childhood behavior.
> Пациент проявлял признаки регрессии к детскому поведению.

relationship /rɪ'leɪʃənʃɪp/ B1

отношения

the way two people or things are connected to each other

> She has a close relationship with her sister.
> У неё близкие отношения с сестрой.

rep rep B1

торговый представитель

a person who works for a company and travels to sell its products or services

> Our rep will visit your office next week to discuss the new products.
> Наш торговый представитель посетит ваш офис на следующей неделе, чтобы обсудить новые продукты.

repetition /ˌrɛpɪ'tɪʃ(ə)n/ B2

повторение

The act of doing or saying something again, or the thing that is done or said again

> Learning vocabulary requires a lot of repetition.
> Изучение словарного запаса требует многократного повторения.

resilience /rɪ'zɪliəns/ C1

устойчивость

the ability to recover quickly from difficulties or tough situations

> Her resilience helped her overcome many challenges in life.
> Её жизнестойкость помогла ей преодолеть многие трудности в жизни.

resistance /rɪ'zɪstəns/ B2

сопротивление

a refusal to accept or comply with something; opposition

> There was strong public resistance to the new tax.
> Новый налог встретил сильное общественное сопротивление.

respect /rɪ'spɛkt/ B1

уважение

a feeling of admiration for someone because of their qualities or position

> She has a lot of respect for her teacher.
> Она очень уважает своего учителя.

---

rest /rest/ B1

отдых

a period of relaxing or sleeping after doing something tiring

> After the long hike, we all needed some rest.
> После долгого похода нам всем нужен был отдых.

---

rest period /'rest ˌpɪəriəd/ B1

период отдыха

a time when you stop working or doing an activity to relax or recover

> After two hours of work, we had a short rest period.
> После двух часов работы у нас был короткий перерыв.

---

results rɪ'zʌlts A2

результаты

the outcome or effect of an action or situation

> The results of the test were excellent.
> Результаты теста были отличными.

---

retention /rɪ'tenʃən/ C1

удержание

the act of keeping something or someone

> The retention of talented employees is a priority for the company.
> Удержание талантливых сотрудников является приоритетом для компании.

---

revenue /'revɪnjuː/ B2

доход

the money that a business or government receives

> The company's revenue increased by 15% last year.
> Выручка компании увеличилась на 15% в прошлом году.

---

review /rɪ'vjuː/ A1

обзор

an examination or assessment of something to decide if changes are needed

> I read some good reviews of that new restaurant.
> Я прочитал несколько хороших отзывов об этом новом ресторане.

---

reward /rɪˈwɔːd/ B1

награда

something given in return for good work, effort, or helpful behaviour

> Hard work usually brings its own reward in the end.
> Упорный труд в конечном счёте обычно вознаграждается.

---

routine /ruːˈtiːn/ B1

распорядок

the usual order in which you do things, or the things you do regularly

> I exercise as part of my morning routine.
> Я занимаюсь спортом как часть моего утреннего распорядка.

---

safety /ˈseɪfti/ B1

безопасность

the state of being protected from danger or harm

> The safety of our passengers is our top priority.
> Безопасность наших пассажиров — наш главный приоритет.

---

sandwich method /ˈsænwɪdʒ ˈmeθəd/ B2

метод сэндвича

A technique for giving feedback where you start with praise, then give criticism, and end with praise.

> She used the sandwich method to tell her employee about the mistake.
> Она использовала метод сэндвича, чтобы сообщить сотруднику об ошибке.

---

satisfaction /ˌsætɪsˈfækʃən/ B1

удовлетворение

the good feeling you get when you have achieved something or when a need has been met

> She felt great satisfaction after completing the marathon.
> Она испытала огромное удовлетворение, завершив марафон.

---

scale /skeɪl/ A2

масштаб

the size or level of something compared to other things

> The project is being done on a large scale across the whole country.
> Проект реализуется в масштабах всей страны.

---

schedule /ˈʃed.juːl/ A2

расписание

a plan that lists events or tasks and the times when they will happen

> The train schedule shows departures every hour.
> Расписание поездов показывает отправление каждый час.

---

scope of practice /skəʊp əv ˈpræktɪs/ B2

сфера практики

the range of activities, responsibilities, and procedures that a professional is legally allowed to perform in their job.

> The nurse's scope of practice includes administering certain medications but not diagnosing illnesses.
> В сферу практики медсестры входит введение определенных лекарств, но не постановка диагнозов.

---

seminar /ˈsemɪnɑː/ B2

семинар

a class at a university for a small group of students to discuss a subject

> The professor will run a seminar on modern poetry next week.
> На следующей неделе профессор проведёт семинар по современной поэзии.

---

session ˈseʃn B1

сессия

a period of time when people meet for a particular purpose, or when you do a particular activity

> The training session lasted two hours.
> Учебное занятие длилось два часа.

---

set /set/ A1

ставить

to put something in a particular place or position; to fix or arrange

> Please set the table for dinner.
> Пожалуйста, накройте стол к ужину.

---

short-term ʃɔːt tɜːm B1

краткосрочный

lasting for a short period of time; relating to the near future

> We need a short-term solution to the problem.
> Нам нужно краткосрочное решение проблемы.

---

simplicity /sɪmˈplɪsɪti/ C1

простота

the quality of being easy to understand or do; not complicated.

> The simplicity of the design makes it easy to use.
> Простота дизайна делает его удобным в использовании.

---

small group smɔːl gruːp A2

небольшая группа

a limited number of people or things that are together or considered together

> The teacher divided the class into small groups for the project.
> Учитель разделил класс на небольшие группы для проекта.

---

smart goal smɑːt gəʊl B2

SMART-цель

a goal that is specific, measurable, achievable, relevant, and time-bound

> Setting a SMART goal helps you focus and achieve better results.
> Постановка SMART-цели помогает сосредоточиться и добиться лучших результатов.

solution /səˈluːʃən/ A2

решение

a way of solving a problem or dealing with a difficult situation

> We need to find a solution to this problem quickly.
> Нам нужно быстро найти решение этой проблемы.

spot /spɒt/ A1

место

a particular place or area

> This is a nice spot for a picnic.
> Это прекрасное место для пикника.

stabilize ˈsteɪbɪlaɪz C2

стабилизировать

to make something steady and unlikely to change, or to become steady

> The government took measures to stabilize the economy.
> Правительство приняло меры для стабилизации экономики.

strategy /ˈstræt.ə.dʒi/ A2

стратегия

a plan of action designed to achieve a long-term goal

> The company developed a new marketing strategy to increase sales.
> Компания разработала новую маркетинговую стратегию для увеличения продаж.

strength /streŋθ/ A2

сила

the physical power and energy that someone or something has

> He lifted the heavy box with great strength.
> Он поднял тяжёлую коробку с большой силой.

stretch /stretʃ/ B1

растягивать

to pull something so it becomes longer or wider; to extend your body or limbs

> She stretched her arms above her head to wake up properly.
> Она вытянула руки над головой, чтобы как следует проснуться.

support /sə'pɔːt/ A2

поддержка

help given to someone; approval or encouragement

> She received a lot of support from her family.
> Она получила огромную поддержку от семьи.

---

tactic /'tæktɪk/ C2

тактика

a specific action or plan used to achieve a particular goal, especially in competition or conflict

> The team used a new tactic to win the game.
> Команда использовала новую тактику, чтобы выиграть игру.

---

technique /tek'niːk/ B1

техника

a particular method or way of doing something, especially one that needs skill

> The chef demonstrated his technique for making pasta.
> Шеф-повар продемонстрировал свою технику приготовления пасты.

---

tempo 'tempəʊ B1

темп

the speed at which a piece of music is played or sung

> The conductor increased the tempo for the final movement.
> Дирижёр увеличил темп в финальной части.

---

test /tɛst/ A1

тест

a set of questions or practical tasks used to measure knowledge or ability

> I have a maths test tomorrow.
> Завтра у меня контрольная по математике.

---

testimonial /ˌtestɪ'məʊniəl/ C2

рекомендация

a formal statement about someone's character or abilities, often given by a former employer or teacher

> She provided a glowing testimonial from her previous boss.
> Она предоставила блестящую рекомендацию от своего предыдущего начальника.

---

tone /təʊn/ A2

тон

the quality or character of a sound, colour, or piece of writing

> Her tone of voice made it clear she was angry.
> Её тон голоса ясно говорил о том, что она злится.

---

track træk A2

тропа

A path or rough road; a set of rails for a train; a recorded piece of music

> We followed a narrow track through the forest.
> Мы шли по узкой тропинке через лес.

trainee /ˌtreɪˈniː/ B2

стажёр

a person who is being trained for a job

> She joined the company as a trainee and worked her way up.
> Она пришла в компанию стажёром и постепенно поднялась по карьерной лестнице.

trainer ˈtreɪnə B2

тренер

a person who teaches skills to people or animals; (British English) a soft sports shoe worn for exercising or casual use

> Her personal trainer designed a fitness programme to help her lose weight.
> Её личный тренер разработал фитнес-программу, чтобы помочь ей похудеть.

transformation /ˌtrænsfəˈmeɪʃən/ B1

трансформация

a complete change in the appearance, form, character, or nature of something

> The city has undergone a remarkable transformation over the past decade.
> За прошедшее десятилетие город пережил замечательное преобразование.

trigger /ˈtrɪgə/ B1

запускать

To cause something to happen or start

> The alarm was triggered by a small fire in the kitchen.
> Тревога сработала из-за небольшого пожара на кухне.

trust /trʌst/ A2

доверие

the belief that someone is honest, good, or reliable

> There is a lot of trust between them.
> Между ними много доверия.

variation ˌveəriˈeɪʃən B2

изменение

A change or difference in the amount, level, or quality of something

> There is a lot of variation in price between different shops.
> Между разными магазинами наблюдается большое расхождение в ценах.

variety /vəˈraɪəti/ B1

разнообразие

many different types of things in the same group

> The shop sells a wide variety of goods.
> Магазин продаёт большой ассортимент товаров.

verbal ˈvɜːbəl B2

устный

relating to words, especially spoken words rather than written ones

> We made a verbal agreement, but it wasn't put in writing.
> Мы заключили устное соглашение, но оно не было зафиксировано в письменном виде.

waiver /ˈweɪvə/ B2

отказ

a situation in which someone gives up a right or claim, or an official document that records this

> He signed a waiver of liability before participating in the race.
> Он подписал отказ от ответственности перед участием в гонке.

warm-up ˈwɔːm ʌp B1

разминка

a short period of gentle exercise or activity done to prepare for a more intense activity

> Before the race, the runners did a 10-minute warm-up.
> Перед забегом бегуны сделали десятиминутную разминку.

workout /ˈwɜːk.aʊt/ B1

тренировка

a period of physical exercise or training

> She goes to the gym for a workout every morning before work.
> Каждое утро перед работой она ходит в спортзал на тренировку.

workshop ˈwɜːkʃɒp B1

семинар

a meeting or class where people learn and practise a skill together

> She attended a creative writing workshop over the weekend.
> В выходные она посетила семинар по творческому письму.

Чек-лист самопроверки

Закрой правую колонку, вспомни перевод — отметь выученное.

- [ ] **accountability** — ответственность
- [ ] **action plan** — план действий
- [ ] **activate** — активировать
- [ ] **active listening** — активное слушание
- [ ] **adapt** — адаптироваться
- [ ] **adaptation** — адаптация
- [ ] **adjust** — регулировать
- [ ] **agility** — ловкость
- [ ] **analyze** — анализировать
- [ ] **assessment** — оценка
- [ ] **autonomy** — автономия
- [ ] **balance** — баланс
- [ ] **band** — группа
- [ ] **barrier** — барьер
- [ ] **bench** — скамейка
- [ ] **benchmark** — эталон
- [ ] **body language** — язык тела
- [ ] **boundaries** — границы
- [ ] **brand** — бренд
- [ ] **breathing** — дыхание
- [ ] **burnout** — выгорание
- [ ] **business** — бизнес
- [ ] **cable** — кабель
- [ ] **cardio** — кардио
- [ ] **celebrate** — праздновать
- [ ] **certification** — сертификация
- [ ] **challenge** — вызов
- [ ] **check-in** — регистрация
- [ ] **circuit** — цепь
- [ ] **clarity** — ясность
- [ ] **class** — класс
- [ ] **client** — клиент
- [ ] **client rapport** — взаимопонимание с клиентом
- [ ] **closed** — закрытый
- [ ] **coach** — тренер
- [ ] **coaching cue** — тренерская подсказка

- [ ] **communication** ..... общение
- [ ] **compassion** ..... сострадание
- [ ] **competence** ..... компетентность
- [ ] **compliance** ..... соблюдение
- [ ] **confidence** ..... уверенность
- [ ] **confidentiality** ..... конфиденциальность
- [ ] **consistency** ..... постоянство
- [ ] **constructive criticism** ..... конструктивная критика
- [ ] **consultation** ..... консультация
- [ ] **continuing education** ..... непрерывное образование
- [ ] **core** ..... ядро
- [ ] **correction** ..... исправление
- [ ] **cue** ..... сигнал
- [ ] **demonstrate** ..... демонстрировать
- [ ] **demonstration** ..... демонстрация
- [ ] **discipline** ..... дисциплина
- [ ] **drill** ..... дрель
- [ ] **drop set** ..... дроп-сет
- [ ] **dumbbell** ..... гантель
- [ ] **eccentric** ..... эксцентричный
- [ ] **educate** ..... обучать
- [ ] **empathy** ..... сопереживание
- [ ] **empower** ..... уполномочивать
- [ ] **encourage** ..... поощрять
- [ ] **endurance** ..... выносливость
- [ ] **engage** ..... вовлекать
- [ ] **engagement** ..... помолвка
- [ ] **ethics** ..... этика
- [ ] **evaluation** ..... оценка
- [ ] **evolve** ..... эволюционировать
- [ ] **exercise** ..... упражнение
- [ ] **extrinsic motivation** ..... внешняя мотивация
- [ ] **failure** ..... неудача
- [ ] **feedback** ..... обратная связь
- [ ] **fixed mindset** ..... фиксированное мышление
- [ ] **flexibility** ..... гибкость
- [ ] **foam roller** ..... пенопластовый валик
- [ ] **focus** ..... сосредоточиться
- [ ] **follow-up** ..... последующее наблюдение

- [ ] **form** — форма
- [ ] **form check** — проверка техники
- [ ] **fun** — веселье
- [ ] **goal** — цель
- [ ] **goal orientation** — целевая ориентация
- [ ] **goal setting** — постановка целей
- [ ] **grit** — песок
- [ ] **group training** — групповое обучение
- [ ] **grow** — расти
- [ ] **growth mindset** — установка на рост
- [ ] **habit** — привычка
- [ ] **habit loop** — петля привычки
- [ ] **heart rate** — частота пульса
- [ ] **hydration** — гидратация
- [ ] **identity** — личность
- [ ] **improve** — улучшать
- [ ] **injury** — травма
- [ ] **inspire** — вдохновлять
- [ ] **insurance** — страхование
- [ ] **intake** — потребление
- [ ] **intensity** — интенсивность
- [ ] **interval** — интервал
- [ ] **intrinsic motivation** — внутренняя мотивация
- [ ] **journey** — путешествие
- [ ] **lead** — вести
- [ ] **learn** — учиться
- [ ] **liability** — ответственность
- [ ] **lifestyle** — образ жизни
- [ ] **log** — бревно
- [ ] **long-term** — долгосрочный
- [ ] **machine** — машина
- [ ] **marketing** — маркетинг
- [ ] **mastery** — мастерство
- [ ] **mat** — коврик
- [ ] **measure** — измерять
- [ ] **medicine ball** — медицинбол
- [ ] **mindset** — образ мыслей
- [ ] **mindset shift** — смена мышления
- [ ] **mobilize** — мобилизовать

- [ ] **model** — модель
- [ ] **modification** — модификация
- [ ] **modify** — изменять
- [ ] **motivation** — мотивация
- [ ] **motivational interviewing** — мотивационное интервьюирование
- [ ] **network** — сеть
- [ ] **nutrition** — питание
- [ ] **observe** — наблюдать
- [ ] **one-on-one** — один на один
- [ ] **open-ended** — открытый
- [ ] **organization** — организация
- [ ] **outcome** — результат
- [ ] **outcome goal** — цель-результат
- [ ] **overload** — перегружать
- [ ] **pace** — темп
- [ ] **package** — пакет
- [ ] **partnership** — партнёрство
- [ ] **patience** — терпение
- [ ] **performance** — выступление
- [ ] **perseverance** — упорство
- [ ] **plan** — план
- [ ] **plateau** — плато
- [ ] **positive reinforcement** — положительное подкрепление
- [ ] **posture** — осанка
- [ ] **preparation** — подготовка
- [ ] **prescribe** — назначать
- [ ] **process goal** — процессуальная цель
- [ ] **professional development** — профессиональное развитие
- [ ] **professionalism** — профессионализм
- [ ] **program design** — проектирование программы
- [ ] **progress** — прогресс
- [ ] **progression** — прогрессия
- [ ] **punctuality** — пунктуальность
- [ ] **push** — толкать
- [ ] **pyramid** — пирамида
- [ ] **questioning** — допрос
- [ ] **rack** — стойка
- [ ] **range of motion** — амплитуда движения
- [ ] **rapport** — взаимопонимание

- [ ] **rate** ..... ставка
- [ ] **record** ..... запись
- [ ] **record keeping** ..... ведение записей
- [ ] **recover** ..... восстанавливаться
- [ ] **recovery** ..... выздоровление
- [ ] **referral** ..... направление
- [ ] **reflect** ..... отражать
- [ ] **reflective** ..... задумчивый
- [ ] **regress** ..... регрессировать
- [ ] **regression** ..... регрессия
- [ ] **relationship** ..... отношения
- [ ] **rep** ..... торговый представитель
- [ ] **repetition** ..... повторение
- [ ] **resilience** ..... устойчивость
- [ ] **resistance** ..... сопротивление
- [ ] **respect** ..... уважение
- [ ] **rest** ..... отдых
- [ ] **rest period** ..... период отдыха
- [ ] **results** ..... результаты
- [ ] **retention** ..... удержание
- [ ] **revenue** ..... доход
- [ ] **review** ..... обзор
- [ ] **reward** ..... награда
- [ ] **routine** ..... распорядок
- [ ] **safety** ..... безопасность
- [ ] **sandwich method** ..... метод сэндвича
- [ ] **satisfaction** ..... удовлетворение
- [ ] **scale** ..... масштаб
- [ ] **schedule** ..... расписание
- [ ] **scope of practice** ..... сфера практики
- [ ] **seminar** ..... семинар
- [ ] **session** ..... сессия
- [ ] **set** ..... ставить
- [ ] **short-term** ..... краткосрочный
- [ ] **simplicity** ..... простота
- [ ] **small group** ..... небольшая группа
- [ ] **smart goal** ..... SMART-цель
- [ ] **solution** ..... решение
- [ ] **spot** ..... место

- [ ] **stabilize** стабилизировать
- [ ] **strategy** стратегия
- [ ] **strength** сила
- [ ] **stretch** растягивать
- [ ] **support** поддержка
- [ ] **tactic** тактика
- [ ] **technique** техника
- [ ] **tempo** темп
- [ ] **test** тест
- [ ] **testimonial** рекомендация
- [ ] **tone** тон
- [ ] **track** тропа
- [ ] **trainee** стажёр
- [ ] **trainer** тренер
- [ ] **transformation** трансформация
- [ ] **trigger** запускать
- [ ] **trust** доверие
- [ ] **variation** изменение
- [ ] **variety** разнообразие
- [ ] **verbal** устный
- [ ] **waiver** отказ
- [ ] **warm-up** разминка
- [ ] **workout** тренировка
- [ ] **workshop** семинар