



Yet Another English

Для тренеров

216 слов

с переводом и примерами

Слова подборки

accountability /əˌkaʊntəˈbɪləti/ **B2**

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 'ækʃən 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 'æktɪveɪt **B1**

активировать

to make something start working or become active

Press the button to activate the alarm.

Нажмите кнопку, чтобы активировать сигнализацию.

active listening /'æk.tɪv 'lɪs.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 /ə'dæpt/ **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 /ˌædæp'teɪʃən/ **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 /ə'dʒʌst/ **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 /ə'dʒɪl.ə.ti/ **B2**

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 /'ænəlaɪz/ **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 /ə'sesmənt/ **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 ɔ:'tɒnəmi **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 /'bæləns/ **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 'bæriə **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 'bentʃmɑ:k **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 ˌlæŋɡwɪdʒ/ **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.də:ɪz **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 /'bri:ðɪŋ/ **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 /'bɜ:n.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 /'bɪznɪs/ 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 /'keɪbl/ 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 /'kɑːdi.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 /'selɪbreɪt/ 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 ,sɜːtɪfɪ'keɪʃn 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 'tʃælɪndʒ 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 'tʃek.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 встретила 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 /'kəʊtʃɪŋ kju:/ 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 /kə,mju:nɪ'keɪʃn/ 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 /kəm'pæʃn/ 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 /'kɒmpɪtəns/ 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 /kəm'plaɪəns/ B2

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 'kɒnfɪdəns 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 ,kɒnfɪ,dənʃi'æləti 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 /kən'sɪstənsi/ **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 /kən'straktiv 'krɪtɪsɪzəm/ **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 /ˌkɒnsəl'teɪʃən/ **B2**

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 /kən'tɪnjuːɪŋ ,edʒʊ'keɪʃən/ **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 /kə'rekʃən/ **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 /ˈdemənstreɪt/ 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 /ˌdeməˈstreɪʃn/ 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 /ˈdɪsɪplɪn/ 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 /ˈdrɒp 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 ˈdʌmbel 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 /ɪkˈsentɹɪk/ B2

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'dʒʊərəns **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 /'ɛθɪks/ 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 /ɪˈvælju'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 ɪˈvɒlʊ 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 ˌmæʊtɪ'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 'fiːdbæk 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 ˈfɪkst ˈmaɪndset 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 ˌfleksɪˈbɪlɪti 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 /ˈfəʊm 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 ˈfəʊkəs 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 ˈfɒləʊ 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 /ˈfɔːm 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 /ɡəʊl/ **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 /ɡəʊl 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 /'ɡəʊl 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 ɡrɪt **B2**

песок

small pieces of stone or sand

I got some grit in my shoe.

Мне в ботинок попал песок.

group training /ɡruːp ˈtreɪnɪŋ/ **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 ɡrəʊ **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 /'grəʊθ 'maɪndset/ 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 /'hæbɪt/ 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 'hæbɪt lu:p 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 /'hɑ:t ,reɪt/ 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 /haɪ'dreɪʃn/ 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 /aɪ'den.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 /ɪm'pru:v/ 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 /'ɪndʒəri/ **B1**

травма

physical harm or damage done to a person's body

He suffered a serious knee injury during the match.

Он получил серьезную травму колена во время матча.

inspire /ɪn'spaɪər/ **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 /ɪn'ʃʊərəns/ **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 /'ɪnteɪk/ **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 /ɪn'tensəti/ **B2**

интенсивность

the quality of being very strong, extreme, or powerful

The intensity of the storm surprised everyone.

Интенсивность шторма удивила всех.

interval /'ɪntəvəl/ **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 /ɪn'trɪnzɪk ,məʊtɪ'veɪʃən/ **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 /ˈlaɪfstɑɪl/ **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 /mə'ʃi:n/ **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 /'mɑ:kɪtɪŋ/ **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 /'mɑ:stəri/ **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 /'meɪʒə/ **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 /'med.i.sɪn ,bɔ:l/ **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 'maɪndset **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 /'məʊbaɪlaɪz/ (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 /'netwɜ:k/ **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 /nju:'triʃən/ **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'zɜ:v/ **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 /,əʊpən'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 /ɔ:gənaɪ'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 /'aʊtkʌm 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 ,əʊvə'ləʊd **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 /'pækɪdʒ/ **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 /'pɑːtnəʃɪp/ **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 'peɪjəns **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 /pə'fɔːməns/ **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 ˌrɪːɪnˈfɔːsmənt/ **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 **B1**

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 /ˌprepə'reɪʃn/ **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 /prɪ'skraɪb/ **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 /'prəʊses ɡəʊl/ 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 /prə'feʃənəl dɪ'veləpmənt/ 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 prə'feʃənəlɪzəm B2

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 /'prəʊɡræm dɪ'zain/ 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 /'prəʊɡres/ 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 /prə'ɡref.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 /ˌpʌŋktɪfʊ'æləti/ 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 /ˈpɪrəˌmɪd/ (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/ (B2)

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 /ˈrekɔːd/ **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'ɡres/ 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'ɡref.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/ B2

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'spekt/ (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 ,pɪəriəd/ (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/ (B2)

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 /'revɪnju:/ (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'vju:/ (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 /rɪ'wɔːd/ **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 /ruː'tiːn/ **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 /'seɪfti/ **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 /'sænwɪdʒ 'meθəd/ **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 /,sætɪs'fækʃən/ **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 /'fed.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 'præktɪs/ **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 /'semɪnɑː/ **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 'seʃn **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 /sɪm'plɪsɪti/ **B2**

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 sma:t 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 /sə'lu:ʃən/ **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 'steɪbalaɪz **B2**

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 /'stræt.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'pɔ:t/ **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/ **B2**

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'ni:k/ **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 /ˌtɛstɪ'məʊniəl/ **B2**

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 /ˈtrɪɡə/ **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 /və'raɪəti/ (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 'vɜːbəl (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 /'weɪvə/ (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 'wɔːm 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 /'wɜːk.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 'wɜːkʃɒp (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