



Полезная лексика по теме
**«Английский для тренеров
и спортсменов»**

Общие спортивные термины	
a captain	капитан
a champion	чемпион
a coach	тренер
a competition, a contest	соревнование
a competitor	участник соревнования; соперник
a course	поле (для гольфа, для гонок)
a cup	кубок
a draw, a tie	ничья
a fan	фанат
a field	поле
a final score	финальный счет
a forfeit	штрафной
a goal	гол
a gym, a gymnasium	спортзал
a judge	судья
a league	лига
a performance	выступление



a physique	физическая форма
a pitch	поле; подача (в бейсболе)
a player	игрок
a practice	тренировка
a record	рекорд
a referee	судья, рефери
a rule	правило
a score	счет
a skill	навык
a spectator	зритель
a stadium	стадион
a strategy	стратегия
a teammate	товарищ по команде
a tournament	турнир
a trainer	тренер
a trophy	трофей
a victory	победа
a whistle	свисток
an amateur	новичок, любитель
an arena	арена
an assistant referee	помощник судьи
an award	награда
an event	событие
an object	цель



an opponent	оппонент
fitness	фитнес
half-time	перерыв между таймами
leisure	свободное время
sportsmanship	спортивное поведение, физподготовка
tactics	тактика
talent	талант
teamwork	командная работа
to beat	победить
to catch	ловить, поймать
to cheer on	болеть (за кого-то)
to compete	соревноваться
to defeat	победить (соперника)
to defend	защищать
to perform	выступать
to practise	тренироваться
to score	забивать гол, выигрывать (очки)
to serve	подавать (мяч)
to shoot	бросать (мяч)
to whistle	свистеть
Легкая атлетика	
a baton	эстафетная палочка
a bell lap	финишный круг
a discus	диск
a false start	фальстарт



a foul	нарушение правил
a hammer	молот
a hurdle	барьер
a javelin	копье
a lane	дорожка
a lap	круг (на стадионе)
a marathon	марафон
a relay race	эстафетная гонка
a shot	ядро
a sprint	спринт (бег на короткую дистанцию)
a track	дорожка
an athlete	спортсмен, легкоатлет
athletics	атлетика
decathlon	десятиборье
heptathlon	семиборье
hurdles	бег с барьерами
starting blocks	стартовые колодки
steeplechase	бег с препятствиями
the high jump	прыжки в высоту
the long jump	прыжки в длину
the middle-distance	средняя дистанция
the pole-vault	прыжок с шестом
the shot put	метание ядра
the triple jump	тройной прыжок
track and field	легкая атлетика



Футбол	
a corner kick	угловой
a defender	защитник
a goal line	линия ворот
a goalkeeper	вратарь
a pass	пас
a penalty area	зона пенальти
a penalty shootout	серия послематчевых пенальти
a penalty spot	одиннадцатиметровая отметка
a penalty, a penalty kick	пенальти
a red card	красная карточка
a striker	нападающий
a substitute	замена
a touchline	боковая линия
a wall	стенка из футболистов
a yellow card	желтая карточка
an offside	офсайд (положение «вне игры»)
diving	дайвинг (обманный маневр, симуляция травмы)
extra time	дополнительное время
handball	игра рукой
tactical	тактический
to shoot	бить по мячу
to tackle	отбирать мяч; блокировать



to throw in	вбросить, вернуть мяч в игру
Баскетбол	
a backboard	баскетбольный щит
a basket	корзина
a bounce pass	пас с отскоком
a chest pass	пас от груди
a draft	драфт (отбор игроков для NBA)
a free throw	штрафной бросок
a game clock	табло
a hoop	кольцо
a layup	лэй-ап (бросок из-под корзины)
a MVP (most valuable player)	лучший игрок
a no-look pass	слепой пас
a rebound	подбор (мяча)
a shoot	бросок
a slam dunk	слэм-данк (вид броска)
a technical foul	технический фол
a three-point line	трехочковая линия
a turnover	потеря мяча
a violation	нарушение
an assist	передача
an overhead pass	пас из-за головы
double-dribbling	двойное ведение
guarding	защита
overtime	дополнительное время



possession	владение мячом
travelling	пробежка
to block	блокировать
to bounce	прыгать (о мяче)
to dribble	вести мяч
Теннис	
a backhand	бэкхенд (удар слева)
a ballperson, a ball boy/girl/kid	тот, кто подает игрокам мяч
a baseline	задняя линия
a break	брейк (взятие гейма на подаче соперника)
a break point	брейк-пойнт (одно очко, отделяющее от победы в гейме на подаче соперника)
a crosscourt	кросс-удар (тип удара)
a deuce	ровно (счет 40:40)
a double fault	двойная ошибка (при подаче)
a drop shot	укороченный удар
a fault	ошибка
a forehand	форхенд (удар справа)
a game	гейм
a game point	очко, решающее исход игры/гейма
a ground stroke	удар с отскока
a let	переиграть (когда мяч коснулся сетки)
a line judge	судья на линии
a lob	свеча
a net	сетка



a racket, a racquet	ракетка
a serve	подача
a set	сет, партия
a tiebreak	тай-брейк (укороченный гейм, победа в котором решает судьбу сета при счете 6:6)
a volley	удар слета
an ace	подача на вылет
an advantage	больше (преимущество подающего в один розыгрыш)
an umpire	судья на вышке
doubles	парная игра
Grand Slam	турниры Большого Шлема
love	ноль
mixed doubles	парная игра, в которой команда состоит из мужчины и женщины
Тренировка в зале	
a barbell	штанга
a biceps	бицепс
a cable	канат
a kettlebell	гиря
a rep	повторение
a rowing machine	гребной тренажер
a set	комплекс упражнений, подход
a six-pack	шесть кубиков пресса
a skipping rope	скакалка
a treadmill	беговая дорожка



a triceps	трицепс
a weight plate	диск штанги, блин
an elliptical trainer	эллиптический тренажер
an exercise ball	фитбол
an exercise bike	велотренажер
abdominal crunch	упражнение для укрепления мышц брюшного пресса
bars	брусья
bicep curls	подъем на бицепс
burpee	берпи (выпрыгивание вверх из положения упор лежа)
dumbbells	гантели
jumping jacks	прыжки ноги вместе, ноги врозь
push-ups	отжимания
squats	приседания
workout	тренировка
to bounce	прыгать
to bulk up	накачаться
to burn calories	сжигать калории
to cool down	охладиться
to do abs	качать пресс
to gain weight	набрать вес
to get fit	привести себя в форму
to lose (a bit of) weight	сбросить (немного) вес
to pump iron	качаться
to stretch	делать растяжку



to take a breather	взять передышку
to tone up	привести мышцы в тонус
Let's start with the warm-up.	Давайте начнем с разминки.
You do 10 reps on each arm. Three sets.	Делаете 10 раз на каждую руку. Три подхода.