

Прочитайте текст и выполните задание.

Коррекция **фигуры** — это комплекс укрепляющих, оздоровительных, развивающих методов изменения пропорций тела, заключающийся в изменении объёма жировых отложений, нарушающих общий **вид** фигуры.

Рассмотрим такой способ коррекции фигуры, как шейпинг. Слово «*shaping*» происходит от английского «*shape*», что означает «формировать». Шейпинг — это комплекс упражнений для коррекции и развития пропорций силуэта, формирования осанки и пластики тела. Шейпингом рекомендуется заниматься девушкам и женщинам в возрасте от 14 до 50 лет.

<...> коррекция фигуры всегда **включает** не только упражнения, но и правильное питание, то специалисты, контролирующие изменения фигуры, должны обладать соответствующими знаниями, чтобы **составить** ежедневное меню, в которое входят продукты, содержащие всё необходимое для дополнительных эффективных, корректирующих и моделирующих программных мероприятий.

Выделяют два типа шейпинга: анаболический и катаболический. Анаболический шейпинг направлен на укрепление и увеличение мышечной массы. Катаболический направлен на избавление от лишнего веса и уменьшение мышечной массы. Таким образом, можно видеть, что физические упражнения, направленные именно на формирование контуров тела, относятся к катаболическому моделированию.

(По Е. В. Карпиной)

Прочитайте фрагмент словарной статьи, в которой приводятся значения слова, выделенного в третьем абзаце текста. Определите значение, в котором это слово употреблено в тексте. Выпишите цифру, соответствующую этому значению в приведённом фрагменте словарной статьи.

СОСТАВИТЬ, составлю, составишь, сов. (к составлять), *что*.

- 1) Поставить несколько предметов рядом или в одном месте. *С. мебель в одно место. С. посуду в шкаф. С. два стола.*
- 2) Организовать, подобрать, собрать соответствующих людей. *С. общество. С. партию (в игре).*
- 3) Создать, приобретая или накапливая постепенно, по частям. *С. имущество. С. библиотеку.*
- 4) Собрать материал, сделав сводку какого-н. материала, образовать, создать (какое-н. пособие, книгу, доклад, список чего-н. и т. п.). *С. список кандидатов. С. доклад. С. словарь. С. сводку. С. проект.*
- 5) Образовать (какое-н. количество) в результате сложения, соединения частей. *Все эти расходы составят не больше тысячи рублей. Это составит сто рублей чистой прибыли.*
- 6) перен. Создать что-н. путём наблюдений или логических заключений. *С. мнение. С. себе представление.*