

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)

В тексте выделено пять слов. Укажите варианты ответов, в которых лексическое значение выделенного слова соответствует его значению в данном тексте. Запишите номера ответов.

- 1) **ФИГУРА**. Положение, принимаемое кем-чем-нибудь при исполнении чего-нибудь в движении (в танце, при полёте, в воздухе). *Фигуры высшего пилотажа.*
- 2) **ВИД**. Внешность, видимый облик; состояние. *Здоровый вид.*
- 3) **ВКЛЮЧАТЬ**. Привести в действие. *Включите свет.*
- 4) **СОСТАВИТЬ**. Собрав 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) **ВЫДЕЛЯТЬ**. Отмечать, отличать что-нибудь. *Выделять главное особым шрифтом.*