Глава 1  
Мыщцы

1) Строение и состав мышц: рассмотрение основных типов мышечных волокон, их структуры и функций, а также основных компонентов мышцы, таких как белки, миофибриллы, миофиламенты и др.

2) Средства, повышающие мышечную массу: повышение питательной ценности пищи и применение специальных добавок.

3) Нагрузка на мышцы: изучение влияния различных видов физической активности, степени напряженности и продолжительности тренировок на рост мышц, а также обсуждение полезных и вредных эффектов нагрузок на организм.

Глава 2  
Тренировки

1) Виды тренировок: обзор основных типов тренировок, таких как силовые тренировки, аэробные тренировки, интервальные тренировки, функциональные тренировки и др.

2) Принципы тренировок: изучение основных принципов тренировок, таких как принцип перегрузки, принцип специфичности, принцип периодизации, принцип индивидуализации и др.

3) Планирование тренировок: рассмотрение процесса составления тренировочных программ, включая определение целей тренировок, выбор упражнений, определение объема и интенсивности тренировок, распределение нагрузки и отдыха, учет индивидуальных особенностей и др.

Глава 3  
Взаимосвязь

1. Физиология роста мышц: изучение биологических процессов, происходящих в организме при тренировках, включая механизмы гипертрофии мышц, увеличение количества мышечных волокон и другие аспекты роста мышечной массы.
2. Факторы, влияющие на результаты тренировок: обсуждение влияния генетических особенностей, рационального питания, уровня физической подготовленности и других факторов на эффективность тренировок и рост мышц.
3. Оценка результатов тренировок: методы оценки изменений в мышечной массе и силовых показателей при различных уровнях нагрузок, а также анализ факторов, влияющих на индивидуальные различия в реакции на тренировки.

Глава 4  
График

1. Математическое моделирование зависимости роста мышц от нагрузок: описание принципов построения математических моделей, отражающих влияние уровня нагрузок, частоты тренировок, интенсивности упражнений и других факторов на рост мышечной массы.
2. Экспоненциальная зависимость в росте мышц: обсуждение возможности использования экспоненциальных моделей для описания динамики увеличения мышечной массы при различных режимах тренировок, включая анализ ускоренного и замедленного роста мышц в зависимости от изменения нагрузок.
3. Практическое применение моделей: построение и использование экспоненциальных моделей для оптимизации тренировочных программ, прогнозирования роста мышц и изменений в мышечной массе, а также адаптации тренировок в зависимости от результатов моделирования.