Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся. Выделяют следующие формы направленности самостоятельных занятий:

- гигиеническая – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

-оздоровительно - рекреативная – предусматривает использование средств физической культуры в свободное время после рабочего дня в целях восстановления организма и профилактики переутомления;

- лечебная – заключается в использовании физических упражнений, гигиенических мероприятий и закаливающих процедур в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;

- общефизическая – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода;

- спортивная – имеет цель повышения спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях и подготовки к ним со стремлением достижения максимального результата;

-профессионально-прикладная – предусматривает использование средств физической культуры в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существуют три основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика;

- упражнения в течение учебного дня;

- самостоятельные тренировочные занятия.