«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу советской государственной системы физического воспитания, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях СССР. Сдача нормативов подтверждалась специальными знаками – серебряными или золотыми значками ГТО соответствующих ступеней.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» опубликовала материал о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовки молодёжи. По инициативе Всесоюзного совета физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете СССР 11 марта 1931 года был утверждён комплекс ГТО. Комплекс состоял из одной ступени и включал 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, подтягивание, гребля, велоспорт, стрельба и др.), а также испытания по теоретическим знаниям в области физической культуры и спорта. Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР.

Простота и доступность упражнений, включённых в комплекс, сделали комплекс ГТО очень популярным. Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Сложная международная обстановка конца 1930-х – начала 1940-х годов требовала особой системы физической подготовки населения страны. С этой целью в комплекс ГТО были введены такие виды испытаний, как переползание, скоростной пеший переход, метание связки гранат, лазание по канату, шесту и деревьям, переноска патронного ящика, преодоление полосы препятствий, а также различные виды единоборств.

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР).

Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введённых в 1968 году комплексов для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.

С распадом Советского Союза в 1991 году комплекс ГТО фактически перестал существовать. С начала 2000 годов на региональном уровне принимались

решения о проведении аналогичных соревнований.
В феврале 2012 года председателем ДОСААФ России Сергеем Александровичем Маевым утверждено Положение о физкультурно-спортивном комплексе ДОСААФ России «Готов к труду и обороне». Целью создания комплекса является возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта в организациях и образовательных учреждениях ДОСААФ России.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.