МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В. Г. Шухова»

(БГТУ им. В. Г. Шухова)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Аттестационная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт»

На тему:

«История возникновения и развития физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»»

Выполнил:

Студент уч. группы ВТ-31

Ковалёв Илья Дмитриевич

Проверил: к. пед. н., доцент

Замчевская Елена Станиславовна

г. Белгород

2020 г.

**Оглавление**

[Предпосылки возникновения комплекса ГТО 3](#_Toc40819768)

[Возникновение комплекса ГТО. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие. Появление значка. 4](#_Toc40819769)

[Комплекс ГТО во время Великой Отечественной войны. 8](#_Toc40819770)

[Послевоенное время 9](#_Toc40819771)

[Возрождение комплекса ГТО в современной России 13](#_Toc40819772)

[Вывод 15](#_Toc40819773)

[Список использованной литературы 16](#_Toc40819774)

# **Предпосылки возникновения комплекса ГТО**

После октябрьской революции, в самом начале существования, Советский Союз был не только истощен гражданской войной, но и окружен идеологически чуждыми государствами, что только усугубляло ситуацию. В качестве меры противостояния этим явлениям, нужна была сильная армия. Хорошим способом повсеместного воспитания дисциплины, хорошей физической подготовки и порядка признавался массовый спорт.

Именно поэтому развитие физкультуры и массовое обучение населения военным навыкам стали одной из приоритетных задач для первых лиц СССР в это непростое для государства время. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимается декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с этого момента, апреля 1918 года, все мужчины и женщины от 18 до 40 лет были обязаны обучаться военному делу по месту работы[2].

Именно для этого в 1920 году было создано военно-научное общество (ВНО). Существовало оно при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и при других учебных военных заведениях. Председателем ВНО избрали Михаила Васильевича Фрунзе – народного комиссариата по военным и морским делам. Чуть позже (1923, 1924 годы) появляется Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Все эти организации были созданы для одной цели. Ее сформулировал Михаил Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО (май 1925 года): «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время»[3].

Главную роль в создании новых методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно в комсомоле инициировали создание Всесоюзного Физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

# **Возникновение комплекса ГТО. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие. Появление значка.**

В 1927 году была создана крупнейшая из специальных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ). Создавалась она путем реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений, существовавших в СССР на тот момент. Уже в 1928 году в эту организацию вступили около 2 млн. Человек. Под эгидой ОСОАВИАХИМ строятся стрельбища, аэроклубы, военно-спортивные кружки по всей стране. В рамках организации молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, санитара, медсестры, пилота, моториста и многих других. ОСОАВИАХИМ можно считать прототипом Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»[4].

Датой появления значка ГТО можно считать 24 мая 1930 года. Именно тогда в газете «Комсомольская правда» было опубликовано обращение, где предлагались всесоюзные испытания на право обладать этим значком. Необходимо было ввести единые критерии оценки физической подготовки молодежи. Также в этой статье было указано предложение установки специальных норм и требований. Для тех, кто их выполнял – полагались значки. Эта новая инициатива комсомола получила признание в общественности, что еще раз доказывает важность участия комсомола для комплекса ГТО. Уже 11 марта 1931 года был утвержден проект комплекса ГТО, разработанный по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР. Этот проект стал нормативом и основой системы физической культуры и воспитания для всей страны.

Целью вводимого комплекса являлось повышение уровня физического воспитания, а также мобилизационная готовность советских граждан, в первую очередь – молодого поколения. Основное содержание комплекса ГТО было направлено на качественную подготовку миллионов советских людей.

Пропаганда здорового образа жизни имеет эффект – советские люди начинают проявлять личное желание заниматься физической подготовкой и спортом в свободное от работы время. Так же советский человек активно посещает тренировки различных видов спорта и участвует во всяческих спортивных соревнованиях.

К испытаниям на получение упомянутого значка сначала допускались мужчины, достигшие возраста 18 лет и женщины не младше 17 лет. Главным условием было состояние здоровья, которое определял врач, устанавливая и подтверждая, что выполнение нормативов по выбранному комплексу не нанесет ущерб здоровью участника. Допускались к выполнению нормативов коллективы физкультурников, а также физкультурники-одиночки. Для проведения непосредственно испытаний участники распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

Мужчины: первая категория – 18-25 лет, вторая категория – 25-35 лет, третья категория – 35 лет и старше.

Женщины: первая категория – 17-25 лет, вторая категория – 25-32 лет, третья категория – 32 года и старше.

Самый первый комплекс ГТО был небольшим. Он состоял из всего лишь одной ступени, предполагая выполнение 21 испытания, из которых 15 были практическими:

* бег (100, 500 и 1000 метров);
* прыжки в длину и высоту;
* метание гранаты;
* подтягивание на перекладине;
* лазание по канату или шесту;
* поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
* плавание;
* умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
* гребля 1 км;
* лыжи (3 и 10 км);
* верховая езда и продвижение в противогазе на 1 км[5].

Что касается теоретических знаний, то они проводились по военным знаниям и истории спортивных достижений, основ физического самоконтроля и оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились везде – в городах, деревнях, на предприятиях и в организация. Результаты в обязательном порядке заносились в билет физкультурника.

ГТО распространялось повсеместно. Причиной этому служили в первую очередь идейная направленность комплекса ГТО. Также распространению способствовали общедоступность физических упражнений из включенных в него нормативов, их польза для здоровья, развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни. Также комплекс ГТО был популярен среди молодежи: нормы комплекса выполнялись в школах, колхозных бригадах, на фабриках, заводах и так далее. В 1931 году специальные значки ГТО получили 24 тысячи человек.

Участие в комплексе ГТО и получение значков также стимулировалось различными льготами на поступления в специализированные вузы по физкультуре, также правом на участие в спортивных соревнованиях и праздниках республиканского, всесоюзного и даже международного масштаба.

Соревнования на звания Чемпионов комплекса ГТО по отдельным видам спорте иногда не уступали по популярности Спартакиадам и главным футбольным матчам сезона. Ношение значка ГТО стало престижным.

Все меры стимулирования участия в комплексе ГТО и распространения его среди советских граждан имели большой успех: всего через несколько лет после введения комплекс ГТО приобрел большую популярность. В 1934 году в стране было уже около 5 млн. физкультурников, и из них половина были обладателями значков ГТО.

Увеличилась и значимость этих значков. Они даже стали выступать в роли «пропусков» для участия в Московском физкультурном параде 1934 года.

Принципы ГТО получили свое развитие в ЕВСК, которая была создана в 1935 – 1937 годах.

Это стало толчком для введения разрядных норм и спортивных званий, что стало классификацией. Классификация помогла установить единые критерии определения физической подготовки на территории всей страны. Комплекс ГТО был неразрывно связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, которая определяла последовательность роста мастерства, а также уровень подготовки и развития спортсменов, от массовых разрядов до высших квалификационных категорий. 10 видов спорта, по которым присваивались спортивные разряды и звания:

* легкая атлетика;
* гимнастика;
* тяжелая атлетика;
* бокс;
* борьба;
* плавание;
* теннис;
* фехтование;
* конькобежный спорт;
* стрелковый спорт[4].

Комплекс ГТО открыл двери в большой спорт миллионам советских девушек и юношей. С получением значков ГТО начали свой спортивный путь победители крупнейших международных соревнований. По этой причине комплекс ГТО вновь расширился и в него внесли некоторые изменения. Нормативы тщательно подбирались и обсуждались работниками физического воспитания (как научными, так и практическими). Это привело к разработке новых норм комплекса ГТО, которые утвердили специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Этот комплекс вступил в действие с 1 января 1940 года. Он содержал не только нормы для обязательного выполнения, но и испытания по выбору, что позволяло сочетать общую физическую подготовку и спортивную специализацию. Обязательными нормами стали бег, плавание, передвижение на лыжах, стрельба и преодоление препятствий, что обеспечивало советскую молодежь всеми этими навыками. Кроме этого, участники комплекса ГТО выполняли упражнения из различных видов спорта по своему выбору, что способствовало повышению силы, быстроты, ловкости и выносливости. Однако по сравнению с предыдущим комплексов количество испытаний было значительно уменьшено.

В новые комплексы входили две оценки выполнения: «выполнено» и «отлично». При переходе в следующую возрастную группу участники должны были повторно проходить выполнение нормативов, а нормы по выбору для получения значка с отличием стали приравнивать к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

С 1938 года начали проводить Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО, таким как первенства СССР и ВЦСПС.

# **Комплекс ГТО во время Великой Отечественной войны.**

Прямо перед Великой отечественной войной 80% состава сухопутных войск и флота и до 100% авиации прошли подготовку в ОСОАВИАХИМ. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...».

В огне Великой Отечественной войны прошли проверку патриотизм, целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО. Именно комплекс ГТО стал одним из главных инструментов решения задачи массовой военно-физической подготовки населения. Комплекс включал в себя навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоление преград и препятствий. ГТО помог населению в кратчайшие сроки овладеть военным делом, стать разведчиками, летчиками, снайперами, танкистами. Значок ГТО стал первой наградой для этих солдат, и к ней позднее добавлялись ордена за трудовые и боевые заслуги. Значкисты ГТО не только добровольно шли на фронт, но и действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев[5].

# **Послевоенное время**

Когда страна была в процессе восстановления после войны, комплекс ГТО продолжали совершенствовать и модернизировать в соответствии с актуальными для того времени задачами физкультурного движения. Так, в 1946 году количество нормативов ГТО сократилось (БГТО – 7, ГТО I и II ступеней – 9), были установлены взаимосвязи между нормами и программами физического воспитания школ и других учебных заведений, а так же произошли изменения в возрастных группах.

В декабре 1948 года, когда СССР активно восстанавливал хозяйство, ЦК КПСС выдвинул перед спортивными организациями страны новую задачу, а именно: повышение уровня мастерства спортсменов, завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов и дальнейшее развитие физкультурного движения[4]. Это решение подняло дух физкультурных организаций СССР. Физкультурные коллективы создавались на фабриках, заводах, шахтах, в колхозах, школах и вузах. Укреплялась организация классификации советских спортсменов. Основное значение придавали дальнейшему совершенствованию методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней подготовки как базы для укрепления здоровья, способствование росту спортивного мастерства до уровня мировых достижений. Так же важным считалось повышение качества самого физического воспитания молодежи.

Все эти требования показывали необходимость дальнейшего совершенствования комплекса ГТО. В версии комплекса от 1 января 1955 года снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Теперь советским детям для получения значка ступени БГТО необходимо было пройти все 10 нормативов, а молодежь для получения значков I и II ступени ГТО должна была выполнять 12 и 11 норм соответственно. Не обошлись без изменений и возрастные группы, а также нормативные требования для различных возрастов спортсменов.

Популярность ГТО все росла, и уже к 1958 году количество физкультурников в стране достигло 23 696 800 человек, ежегодная подготовка составляла около 3млн обладателей значков всех ступеней, а за все 4 года было подготовлено более 16 млн значкистов ГТО[5].

Однако наиболее существенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1959 году. Проект комплекса получил всеобщую поддержку. Были введены требования сочетания программ физического воспитания в школах и вузах, а также была разработана система начисления очков за показанные спортсменами результаты. Новый комплекс ГТО состоял уже из трех ступеней: БГТО (14-15 лет), ГТО I ступени (16-18 лет) и ГТО II ступени (19 лет и старше).

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

Позже, в 1966 году, по инициативе ДОСААФ разработали и ввели в действие новую ступень комплекса ГТО для молодых призывников. Называлась она «Готов к защите Родины» (ГЗР). Эта ступень была рассчитана на юношей допризывного возраста, включая в себя выполнение ряда норм по спортивно-техническим вида спорта, а так же овладение одной из военно-прикладных специальностей, таких как мотоциклист, шофер, радист и т.д.

Именно эти две специальные ступени комплекса ГТО имели наибольшее значение для повышения специальной и общей физической подготовки призывников и военнослужащих. Эти же нормативы были разработаны в сфере гражданской обороны СССР. С 1968 года для молодежи, участвующей в комплексах «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР», было обязательным обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражение.

Однако с годами нормативные требования комплекса ГТО устарели. В связи с этим возникла необходимость в совершенствовании форм и методов организации спортивного движения.

ЦК КПСС и Совет Министров СССР смогли улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в стране с помощью введения нового комплекса ГТО в 1972 году. Также это позволило решить целый ряд вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Значительно расширились возрастные рамки комплекса: добавились новые ступени для школьников (10-13 лет) и трудящихся (40-60 лет). Теперь в комплексе было 5 ступеней и охватывал все население от 10 до 60 лет.

Каждая ступень комплекса ГТО от 1972 года состояла из двух разделов:

1. Изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики;
2. Упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека — сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками, — бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие[6].

В качестве постоянного стимулирования граждан к тренировкам, для каждой ступени были установлены разные уровни сложности для одних и тех же испытаний.

За выполнение нормативов Комплекса ГТО участников награждали серебряными и золотыми знаками отличия. Для V ступени было возможным получить только золотой значок, а для VI, кроме золотого, золотой с отличием.

Для более массового привлечения граждан к комплексу ГТО в 1973 году был создан Всесоюзный совет при Спорткомитете ССР. Председателем Совета назначили летчика-космонавта СССР Алексея Архиповича Леонова. Также была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. В обязанности этого общественного органа входили своевременные предупреждения спортивных организаций о замеченных недостатках в работе и повышение ответственности каждого физкультурного работника за порученное дело. Результатом создания этой инспекции было начало работы республиканских, краевых, областных, городских и районных инспекций, а в 1975 году подобные инспекции появились и на предприятиях, в колхозах, совхозах и учебных заведениях. В этих инспекциях состояли ветераны физкультурного движения, активисты ГТО, спортсмены, представители различных советских организаций, отделов здравоохранения, народного образования, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ. Эти инспекции проводили контроль приема испытаний, качество подготовки общественных инструкторов, организации тренировок, использования спортивных сооружений, состояния агитации и пропаганды.

В 1977 году во все ступени комплекса ГТО добавили испытания по спортивному ориентированию. Что касается остальных нормативов ГТО, в связи с постоянной популяризации комплекса они стали инструментом, с помощью которого каждый гражданин мог провести проверку собственного уровня физического развития.

Последующие несколько лет, до 1981 года, продолжались Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, причем призерам начиная от IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР. За семь лет проведения этих первенств ГТО чемпионами районов, городов, областей и республик стали более 350 000 юношей и девушек, из них 77 человек стали чемпионами СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми мастерами СССР по многоборью ГТО.

Вплоть до середины 80-х годов работой по Комплексу и многоборьям ГТО руководили партийно-государственные и профсоюзные органы, а также Министерство обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Решения этих организаций, а также активную работу по всесторонней физической подготовке населения выполняли спорткомитеты, физкультурные коллективы и образовательные учреждения. Однако с 1983 по 1988 годы по решению Госкомспорта СССР чемпионаты не проводились. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО», в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО, а в сентябре 1989 года — Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО.

В это же время было введено несколько новых значков. Значок «Отличник ГТО» вручался выполнившим нормативы на золотой значок IV ступени комплекса «Физическое совершенство», а также имел один первый или два вторых спортивных разряда в любом виде спорта. «Почетный знак ГТО» вручали тем, кто успешно проходил испытания несколько лет подряд. Также был создан особый, общий знак для физкультурных коллективов предприятий, учреждений и организаций, который назывался «За успехи в работе по комплексу ГТО» и вручался тем организациям, которые были особо успешны во внедрении комплекса ГТО в повседневную жизнь советских граждан. В 1980 году была выпущена специальная серия значков ГТО, посвященная XXII Олимпийским играм в Москве. К 50-летию комплекса ГТО был выпущен специальный наградной знак.

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников—из 4-х.

Распад Советского Союза стал пропастью в работе над воспитанием физической активности молодежи. И, хоть юридически Комплекс ГТО не был упразднен, он прекратил свое существование в 1991 году вместе с Советским Союзом.

# **Возрождение комплекса ГТО в современной России**

Предпосылками к возрождению Комплекса ГТО в современной России можно назвать получение Россией в 2007 году права на проведение Олимпийских игр 2014 года в Сочи, успех российских футболистов и баскетболистов в чемпионатах, победу теннисисток в Кубке Федерации, чемпионство российской команды гандболисток, а так же подписание президентом нового закона о спорте. Именно волна воодушевления от спортивных побед стала отправной точкой для поднятия вопроса о возвращении комплекса ГТО, и в 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с соответствующей инициативой. Для возрождения комплекса решили использовать средства, сэкономленные после завершения Олимпийских игр 2014 года. Так же эти средства направили в поддержку доступных спортклубов и мероприятий движения «Спорт для всех».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс был создан ведущими специалистами и учеными, представителями вузов и научно-исследовательских центров.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

В 2014 году комплекс ГТО возродился и преобразился. Целями внедрения комплекса были следующие:

* повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆ культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
* увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической̆ культурой̆ и спортом в Российской Федерации;
* повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
* формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
* модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов[7].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, как и комплекс ГТО, направлен на подготовку к выполнению и непосредственное выполнение всеми возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) нормативов по 3 уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Комплекс основывается на следующих принципах:

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее — возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

* добровольность и доступность;
* оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
* обязательность медицинского контроля;
* учет региональных особенностей и национальных традиций

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

* виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека
* требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
* рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья)[7].

# **Вывод**

На сегодняшний день ГТО является полноценной программной и нормативной основой физического воспитания жителей нашей страны, которая направлена на развитие массового спорта, оздоровление нации и формирование у населения понимания роли занятий физической культурой в сохранении и укреплении здоровья, что является одной из важных задач нынешнего общества России.

Подготовка к выполнению ГТО обеспечивается занятиями по нормативно закрепленным программам физического воспитания в различных учебных заведениях, а также пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях и пр. Комплекс ГТО включает в себя 11 ступеней, которые соответствуют возрастным группам населения от 6 до 70 лет и нормативов по трём уровням сложности (золотой, серебряный и бронзовый знаки).

**Список использованной литературы**

1. Готов к труду и обороне - [Электронный ресурс] - URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов\_к\_труду\_и\_обороне
2. Готов к труду и обороне СССР - [Электронный ресурс] - URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов\_к\_труду\_и\_обороне\_СССР#История
3. Миллионы неизвестных героев. История комплекса ГТО - [Электронный ресурс] - URL: https://ria.ru/20160311/1388110437.html
4. ГТО | ИСТОРИЯ ГТО | ВФСК ГТО - [Электронный ресурс] - URL: https://www.gto.ru/history
5. 1941-1945 комплекс ГТО и великая отечественная война- [Электронный ресурс] - URL: https://sites.google.com/site/gtovinogradova/home/1941-1945-kompleks-gto-i-velikaa-otecestvennaa-vojna
6. История ГТО - [Электронный ресурс] - URL: http://www.dosaaf.ru/articles/istoriya-gto/
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. Москва "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"