С целью стимулирования массового развития спорта, повысить качество учебно-спортивной работы и улучшить подготовку квалифицированных спортсменов, в стране введена Единая всесоюзная спортивная квалификация, которая вместе с комплексом ГТО была основой оценки результатов физического воспитания.

Выполняя нормативные требования комплекса, выступая в соревнованиях, многие физкультурники начали регулярно заниматься легкой атлетикой. Со сдачи норм комплекса ГТО начали спортивный путь многие замечательные легкоатлеты.

В 30-е годы комплекс ГТО сыграл огромную роль в развитии физкультурного движения в стране, стал основой деятельности физкультурных организаций, благодаря комплексу многие юноши и девушки получили всестороннюю физическую подготовку.

1 октября 1940 года был введен в действие новый комплекс. Ступени нового комплекса остались прежними, но каждая из них состояла теперь из двух разделов: обязательных норм, куда входили теоретические требования, общеразвивающие упражнения и упражнения военно-прикладного характера, и норм по выбору, способствующих развитию определенных физических качеств. Было сокращено количество нормативов: в БГТО – 11 норм, ГТО I ступени – 14 и ГТО II ступени – 15. По новому положению нормативы ступеней БГТО и ГТО II можно было сдать на оценку - «сдано» и «отлично».

В 1975-76 учебном году была изменена школьная программа по физическому воспитанию. Одной из главных ее задач являлась подготовка учащихся к сдаче норм ГТО, что обеспечивалось структурой и содержанием разделов программы. На уроках физической культуры теперь более эффективно можно было развивать у школьников основные двигательные качества. Для этой цели на уроках в IV-VII классах выделялось до 30% времени урока, а в VIII-X классах – до 50%. В старших классах рекомендовалось проводить уроки тренировочной направленности.

В 1975-76 годах стали проводиться Всесоюзные детские спортивные игры «Старты надежд» по всем ступеням комплекса.

В 80-90 годы нормативы комплекса ГТО неоднократно пересматривались и фактически сам комплекс и его идея после распада Советского Союза перестали существовать.

В 2014-15 годах по инициативе Президента России В.В. Путина возрождается новый комплекс ГТО. Предложенный комплекс направлен на существенное повышение работы по физическому воспитанию населения России, приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

Легкая атлетика на современном этапе выступает как один из ведущих и важных видов спорта, включающий в себя элементы двигательных действий, которые необходимы нам в жизни, именно поэтому составляющие данного вида спорта входят в ступени ВФСК ГТО. Вопросами развития методики обучения и тренировки на занятиях легкой атлетикой занимались многие специалисты (А.Я. Городецкий, В.Б. Попов). Основной проблемой является недостаточно высокая подготовленность кадров к подготовке и организации подростков и молодежи к сдаче норм ВФСК ГТО по легкой атлетике, в соответствии с современными требованиями. На практике, также имеют место многие противоречия: слабая подготовка многих специалистов, отсутствие материально-технической базы для легкой атлетики.

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробились на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте. На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью. В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее — Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004- 2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России. 11 Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне».

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.

Сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

1. повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆культуры и спорта в укреплении здоровья , гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

2. увеличение числа граждан , систематически занимающихся физической̆ культурой̆и спортом в Российской Федерации;

3. повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

4. формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

5. повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

 6. 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.

На сегодняшний день элементы комплекса ГТО, в частности, легкой атлетики, активно внедряются в программы дисциплины «Физическая культура» в рамках реализации ФГОС. Подростки и молодежь могут попробовать свои силы на занятиях, могут образовывать команды и спортивные клубы.