

Программа является аналогом существовавшей в СССР (с 1931 по 1991 год) системы «Готов к труду и обороне СССР»

24 марта 2014 года президент РФ В. Путин подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября. По словам министра образования Д. Ливанова, начиная с 2015 года результаты выполнения комплекса ГТО будут учитывать при поступлении в высшие учебные заведения.

Внедрение комплекса было разделено на 4 этапа:

1. Организационно-экспериментальный этап (май 2014 года — декабрь 2015 года).
2. Внедрение комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в 12 субъектах России (2016 год).
3. Повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения России (2017 год).
4. Этап реализации комплекса ГТО (с 2018 года).

За 2022 год в России 2 913 270 граждан приняли участие в ГТО. Из них 1 185 646 человек выполнили комплекс ГТО, из которых 142 056 человек получили золотой знак отличия.