Фёдор Сергеевич родился 23 февраля 1929 года в селе Крестовоздвиженка Амурской области. Вся трудовая биография юбиляра связана с сельским хозяйством и Дальним Востоком. Работать начал в 14 лет в колхозе «Пчела», выполнял самые разные полевые работы – пахал землю на лошадях, сеял зерновые и убирал урожай, заготавливал сено. В 1950 году призван в Советскую армию. Служил в танковых войсках. После демобилизации более 30 лет проработал в совхозе «Бабстовский»: трудился шофёром, комбайнёром и трактористом. После выхода на пенсию в течение 5 лет работал на железнодорожной станции Бабстово Дальневосточной железной дороги.

В 1956 году Фёдор Сергеевич женился. С супругой Антониной Михайловной прожили уже более 62 лет, воспитали 2 дочерей и 4 внуков. В 1997 году Фёдор и Антонина Барабаш переехали в село Шира, где уже обосновалась старшая дочь. Юбилей Фёдор Сергеевич готовится встретить в кругу родных и близких людей.