1)

Для реализации админ панели я бы использовал AdminJs, так как эта библиотека имеет довольно таки подробную документацию, и так же в интернете можно найти много материала по работе с этой библиотекой,в том числе и видео на YouTube. Читая документацию этой библиотеки, мне показалось, что работать с ней довольно таки просто (например, добавлять новые компоненты), поэтому, скорее всего, я бы воспользовался именно ей.

2)

В зависимости от того, какая стоит задача, решения могут быть разные, и их довольно таки много. Это либо загрузить файл в базу данных, либо отправить файл пользователю на загрузку, либо стриминг видео.

Например, для реализации стриминга видео, я бы воспользовался [этим](https://blog.logrocket.com/build-video-streaming-server-node/) материалом.

Для отправки файла пользователю для загрузки можно было бы воспользоваться предложенными решениями [з HYPERLINK "https://stackoverflow.com/questions/7288814/download-a-file-from-nodejs-server-using-express" HYPERLINK "https://stackoverflow.com/questions/7288814/download-a-file-from-nodejs-server-using-express" HYPERLINK "https://stackoverflow.com/questions/7288814/download-a-file-from-nodejs-server-using-express"десь](https://stackoverflow.com/questions/7288814/download-a-file-from-nodejs-server-using-express)