В треугольной пирамиде $SABC$ плоские углы ABC и SAB прямые, двугранный угол между плоскостями ABS и ABC равен $\operatorname{arcctg}\left(\frac{2\sqrt{10}}{3}\right)$, $BC = 7$, $AB = 4$.

а) Найдите косинус угла между гранями ASC и ABC.

б) Найдите длину высоты пирамиды, опущенной из вершины B на плоскость ASC.