

Найдите площадь фигуры, ограниченной прямой и параболой:  
 $y = x^2 + 2x - 1$ ,  $y = -4x - 10$ ,  $-4 \leq x \leq 0$ .

- 1)  $\frac{28}{3}$     2)  $\frac{28}{5}$     3)  $\frac{25}{3}$     4)  $\frac{29}{3}$